

INNOVATION HÄLSA

INNOVATIONHALSA.COM


WENDELIN MEDIA
DECEMBER 2017

DIGITAL FRISKVÅRD

WELLR SID 4

NY BEHANDLING MOT MULTIPELT MYELOM

CELLPROTECT SID 10

SNABB ÅTERHÄMTNING MED LED-BEHANDLING

PHARMALIGHT SID 25

HON MAXAR MOTIVATIONEN

REBECCA MILLER SID 24

Årets Barnyogalärare

YOGABOLAGET SID 6

TRYGG VARDAG MED ASSISTANSHUND

SVENSKA BRUKSHUNDKLUBBEN SID 42

VERKTYG FÖR HÅLLBAR ARBETSMILJÖ

AVONOVA SID 18

Med fokus på balans i livet

AGNETA SJÖDIN SID 20



Videosamtal med läkare i din mobil, surfplatta eller dator
- när det passar dig.

Öppet kl 8-22 alla dagar • Frikort gäller • Gratis för dig under 20 år

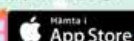
www.evc.se



EVC

Hela Sveriges vårdcentral

Ladda ner appen idag!





ANDERS HANSEN

”Det finns ingen tydlig skiljelinje mellan sjuk och frisk

Antalet ADHD-diagnoser ökar kraftigt. Adhd innebär att man har problem med koncentrationen, impulsivitet och hyperaktivitet. Det finns många missuppfattningar om tillståndet. Adhd är visserligen en medicinsk diagnos, men det betyder inte att det går att dra en tydlig skiljelinje mellan friskt och sjukt. Vi har alla mer eller mindre drag av adhd. Vissa har nästan inga alls medan andra har kraftiga drag. En liten andel har så kraftiga drag – och ännu viktigare, så stora problem till följd av dessa – att det är motiverat att diagnostisera dem och ge dem behandling.

Adhd är en komplicerad fråga men en viktig vinkel är att titta på de fördelar den faktiskt kan innebära, fördelar som vi börjat förstå bättre med hjälp av forskning. Koncentrationssvårigheter, impulsivitet och hyperaktivitet är typiska exempel på sådant som en person med ADHD kämpar med. Men om man vänder på myntet så ser man att kreativitet, driv, flexibilitet, nyfikenhet och initiativförmåga också

är vanliga egenskaper hos en person med ADHD. De har ofta en unik verktygslåda men de måste lära sig att använda den.

Med det sagt vill jag inte på något sätt bagatellisera alla de problem som adhd kan ge. Ingen ska inbilla sig att adhd är en dans på rosor. Det är jag den första att skriva under på efter att ha sett ett stort antal exempel på just det. Problemet är att om 10-15 procent av alla barn får diagnos – så många är det nämligen i vissa delar av landet – kommer de mest störst besvär att hamna i skymundan.

Forskningen visar samtidigt att egenskaper som förknippas med ADHD har haft en viktig roll att spela ur ett evolutionärt perspektiv. Rastlöshet var nödvändig för att snabbt kunna få tag på föda. Människan har alltså historiskt haft stor nytta av de egenskaper som idag förknippas med problem.

Men hur ska vi då göra för att fånga upp talangerna?

Mycket handlar om att vi ändrar vår syn på inlärning. I skolan behöver fungera dessa individer ofta bättre om den får kortare uppgifter med tydliga delmoment. De är också ofta i större behov av kontinuerlig feedback.

En annan aspekt stavas fysisk aktivitet. Studier visar att fysisk aktivitet på morgonen gör att personer med ADHD har lättare att koncentrera sig resten av dagen – och i vissa fall kan de till och med sänka dosen medicin. Det är förmodligen ingen slump att många elitidrottare har en ADHD-diagnos – de har helt enkelt märkt att de funkar bättre tankemässigt när de rör på sig.

Med en mer nyanserad och positiv syn på ADHD finns det således goda möjligheter att skapa bättre förutsättningar för personer med diagnosen – samtidigt som samhället tjänar på att fler förmågor får utrymme att blomstra.

ANDERS HANSEN

Överläkare i psykiatri vid Sophiahemmet och författare till boken "Fördel ADHD"

INNEHÅLL



6



8



18



25



24



42

Läs
mer
på



INNOVATIONHALSA.COM



VD Philip Wendelin
Försäljningschef Henriette Wendelin
Produktion WENDELIN MEDIA
Tel 040-665 56 56
Email info@wendelinmedia.com
wendelinmedia.com

Distribution Svenska Dagbladet
Tryck V-tab, 2017 Tidningen trycks på miljövänligt papper.

WENDELIN MEDIA är en renodlad affärspartner som utformar och producerar ämnesorienterade tematidningar under titeln **INNOVATION** som distribueras i ledande svensk dagspress. Vi arbetar med marknads kommunikation med inriktning på content marketing & native advertising som förmedlas både i print och digitala kampanjer.
Omslag: ANDREAS LUNDBERG

FÖRETAGSPRESENTATION

APTAHEM UTVECKLAR LÄKEMEDEL MOT SEPSIS

Sepsis, ofta benämnt blodförgiftning, är ett vanligt förekommande, allvarligt och akut sjukdomstillstånd som uppstår då kroppens immunsystem reagerar kraftigt på en infektion. Tillståndet kan medföra livshotande organskador. Idag saknar sjukvården en effektiv behandling och det kliniska behovet är stort. Globalt räknas sepsis som den tredje största dödsorsaken.

Aptahems längst utvecklade läkemedelskandidat, Apta-1, är ett akutläkemedel som utvecklas med mål att stoppa de organ- och vävnadsskador som bland annat leder till den mycket höga dödligheten hos sepsispatienter. Företaget siktar på att göra Apta-1 till standardbehandling på intensivvårdsavdelningar. Idag saknas effektiva behandlingar, många patienter dör och överlevande patienter belastar sjukvårdsbudgetar då de ofta behöver dialys, amputationer och blir långtidsinvalidiserade.

Docent Anders Bylock, ordförande för Aptahems vetenskapliga råd, konstaterar: Sepsis är ett av våra kliniska områden som idag har det största behovet av bättre behandling. Hundratals randomiserade kliniska prövningar har genomförts genom åren och med undantag från ett läkemedel, som sedan togs bort från marknaden, har inga nya sepsisläkemedel godkänts.

Och han fortsätter: Faktum är att vi inte vågade tro på resultaten från vår första sepsisstudie. För att vara säkra upprepade vi därför studien med ett ännu större antal djur, samt andra doser och regimer, innan vi kunde konstatera att resultaten stämde!

Nu förbereder bolaget Apta-1 för att testas i människa. Djurstudiernas överlevnadsdata talar sitt tydliga språk och om Apta-1 kan åstadkomma en riskreduktion i människa likt den effekt som redan har observerats



kommer Apta-1 tveklöst att bli det viktigaste läkemedlet för behandling av sepsis i hela världen.

Dagens sepsismarknad omfattar antibiotika och symptomlindrande, generiska preparat. Introduktionen av nya sepsisläkemedel förväntas leda till en marknad värd 10 miljarder USD per år. Sjukdomens höga dödlighet och akuta förlopp medför en hög betalningsvilja vilket lockar en rad möjliga partners.

Vid olika partnerkonferenser har Mika-

”Intresset för Aptahems teknologi har varit stort hos de bolag som jag träffat. Flera har bekräftat att det kliniska behovet inom sepsis är enormt

Mikael Lindstam, VD Aptahem

el Lindstam fått många positiva kommentarer: Intresset för Aptahems teknologi har varit stort hos de bolag som jag har träffat. Flera har bekräftat att det kliniska behovet inom sepsis är enormt och att vi helt klart sitter på ett stort värde om vi kan förbättra överlevnaden.

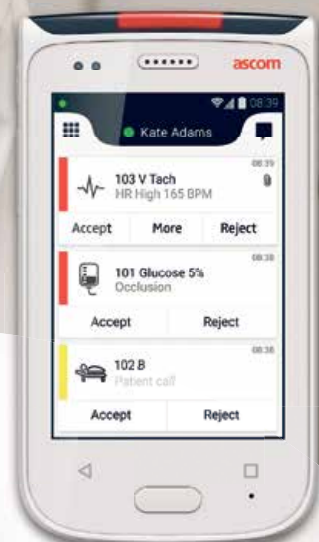
Apta-1 är en RNA-aptamer och är en av tre patentskyddade substanser i bolagets portfölj. Tidigare i höstas ansökte bolaget om nytt patentskydd där Apta-1 även skyddas, förutom sepsis, inom en rad strategiska indikationer.

APTAHEM

Läs mer på www.aptahem.com

Utvecklad för
sjukvården

Ascom Myco 2
smartphone

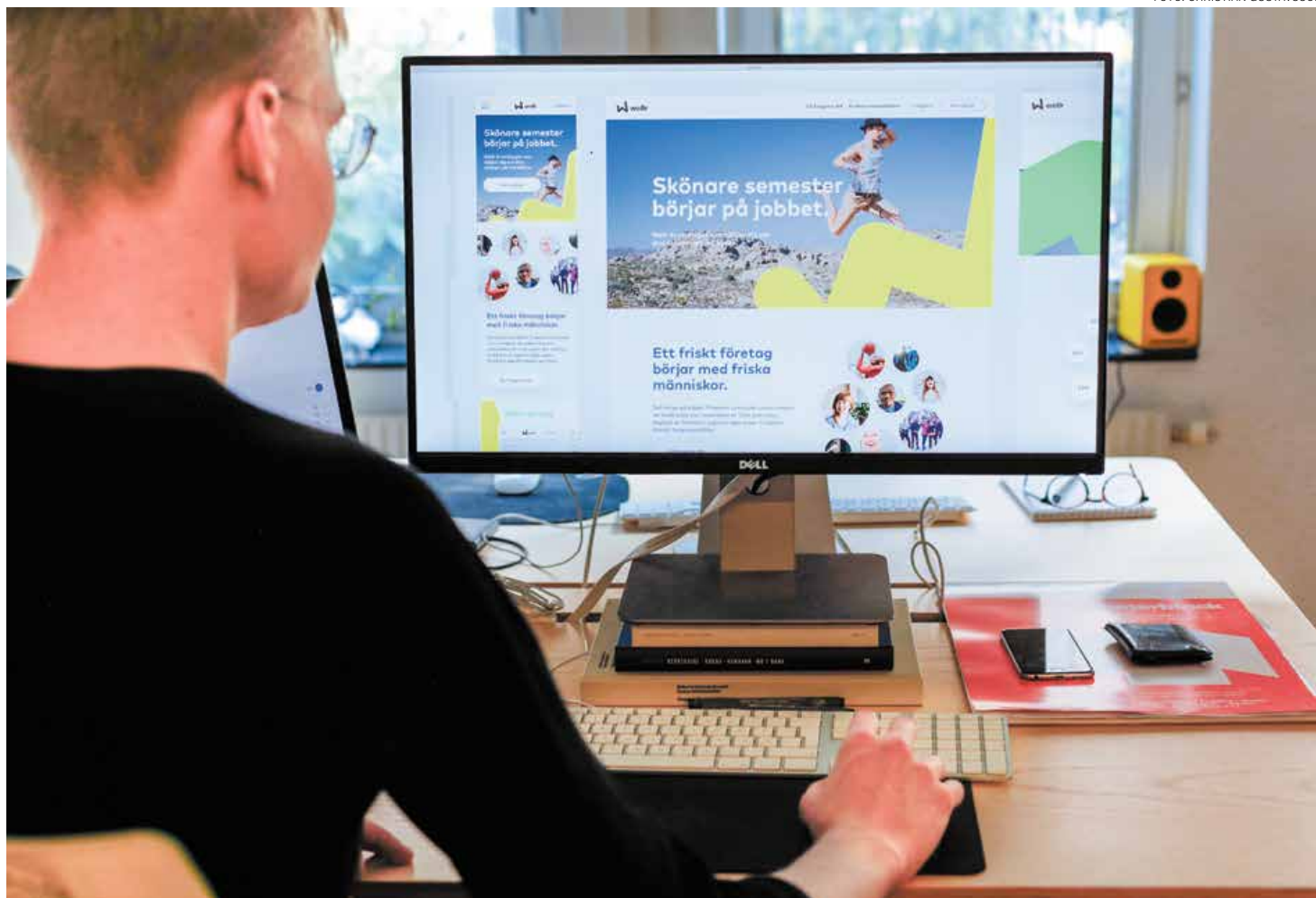


Med toppdisplay och färgkodade meddelanden, direkt i fickan, hjälper Ascom Myco 2 dig att ta kliniska beslut.

- Intelligent integration med kliniska system
- Prioriterad klinisk översikt, skraddarsydd för dina behov
- Viktig information samlas och presenteras på ett ställe
- Avancerad personsäkerhet med noggrann positionering
- Bältesklämma, streckkodsläsare och utbytbar batteri
- WiFi, 3G, SIP, MDM/EMM, RTLS och IR

ascom

www.ascom.se



DIGITALT HÄLSOSYSTEM FÖR FRISKARE MEDARBETARE

Wellr är det första digitala hälsosystemet i sitt slag som tar ett helhetsgrepp och arbetar förebyggande mot ohälsa. Att skapa ett framgångsrikt företag handlar om att ge medarbetarna de verktyg som de behöver för att må bra.

Ohälsa är extrem bromskloss mot lönsamhet och kostar de svenska företagen över 350 miljarder kronor per år. En av anledningarna är att många företag väljer att arbeta reaktivt mot ohälsa.

– Jag tror de flesta av oss är medvetna om vikten av ett förebyggande hälsoarbete både ur ett individuellt och företagsperspektiv. Nyckeln till ett framgångsrikt hälsoarbete är att kunna påverka individen och nå ut till de personerna som inte redan är frälsta av hälsa eller träning. Här måste företagen tänka om och satsa mer resurser på förebyggande åtgärder, säger Martin Forslund, VD Wellr och fortsätter:

– **Via Wellr** så kan du som anställd följa din egen utveckling, arbeta med de individuella åtgärderna och se hur din hälsa förbättras

över tid. För oss är det viktigt att skapa en positiv och hälsosam företagskultur.

Uppgifterna som medarbetarna lämnar ifrån sig är helt anonyma och företaget får aldrig tillgång till någon personlig data. Däremot kan arbetsgivaren följa den genomsnittliga hälsoutvecklingen över tid och se var eventuella förändringar behövs. Systemet utvärderar också den organisatoriska och sociala arbetsmiljön vilket även kan ge en indikation till ledningen om hur förändringar i organisation, produktion och liknande påverkar medarbetarna.

– **Men det** viktigast är att hälsoarbetet ska vara någonting positivt och roligt och inte påtvingat och forcerat. Jag tror att man med rätt attityder, kunskap och rätt verktyg kan åstadkomma väldigt stora förändringar. De

företag som vi har arbetat de senaste åren har i genomsnitt ökat sin fysiska aktivitetsnivå på cirka 10 procent en siffra som vi känner oss väldigt stolta över!

Vad händer under 2018?

– Vi lanserar nu en helt ny version av systemet, där vi har lagt ytterligare kraft på användarvänlighet, mindre administration för kunden och delat upp områdena hälsa och organisatorisk miljö. Mycket av vårt utvecklingsarbete sker i nära samarbete med våra kunder, vi har bland annat infört företagstävlingar och utmaningar vilket var något som våra befintliga kunder hade efterfrågat.

Läs mer om hur du kan använda systemet på wellr.se

WELLR I FYRA STEG

1 Frågorna ställs
Du fyller i ett frågeformulär som ger svar på frågan vad som behövs för att du ska må bättre på och utanför jobbet.

2 Planen sätts
Tillsammans med svaren ger Wellr dig en tydlig åtgärdsplan för att skapa en långsiktig och hållbar förändring.

3 Resan påbörjas
Du kommer att kunna följa din kurva via appen och se din utveckling, du får också skraddarsydda åtgärder på allt från mindfulness till specifika träningsprogram.

4 Återkoppling
Företaget får en genomsnittsanalys och kan mäta och utvärdera hälsan samt den organisatoriska och sociala arbetsmiljön.

FÖRETAGSPRESENTATION

EREKTIONSSVÅRIGHETER ÄR EN SJUKDOM SOM ÄR BOTBAR

Impotens är ett stort, tabubelagt manligt problem. 40 procent av män mellan 40 -70 år har något form av erektionssvårigheter. Trots det är det få som söker vård - och ofta efter långtid av lidande.



Urologi och inkontinens Kliniken

www.uik-stockholm.com
Drottninggatan 65, 111 36 Stockholm
tel. 08- 611 82 50

- I 70 procent av fallen är det blodkärlen som är föråldrade och mindre elastiska, trånga eller blockerade - som vid högt blodtryck, diabetes, högt kolesterol, och efter prostata-canceroperation eller strålbehandling. Penis blodinflödet minskar och erektionen blir sämre, säger Dr. Essam Mansour, urologspecialist på Urologi och Inkontinens Kliniken i Stockholm.

Nu finns en unik stötvågsbehandling som är specialutformad för att stimulera blodkärlen i penis och föryngra dem, så de får de tillbaka sitt flöde och skapar nya blodkärl i penisens svällkroppar. Det ökar i sin tur blodinflödet och minskar blodutflödet och ge stabila och hållbara erektion. Svällkropparna blir mer elastiska och större så penis också blir tjockare och längre efter behandlingen.

Urologi och Inkontinens Kliniken är den första och den enda kliniken hittills som behandlar erektionsproblem med stötvågsbehandling i Sverige.

- 80 procent av de som genomgår stötvågsbehandling bli bättre.

Innan behandlingen, som tar cirka 20 minuter per tillfälle och är smärtfri, görs en noggrann utredning till vad som orsakat problemen. Det kan vara psykologiska faktorer eller underliggande sjukdomar som testosteronbrist, neurologisk sjukdom eller hjärt-och kärlsjukdom, säger dr Essam Mansour.



Urologi och inkontinens Kliniken hanterar inte bara impotensproblem. Kliniken är också specialiserad på Prostiva som är en unik, avancerad metod för att krympa prostata vid godartad prostataförstoring. Prostiva är en minimal invasiv operation där man värmer prostata med radiovågor under kontrollerad form i några minuter. Operationen görs under lokalbedövning på mottagning

därefter man kan gå hem direkt och återgå till sitt arbete två dagar efter behandlingen.

- En annan behandling är manlig sterilisering utan kniv. Det är en teknik som görs under lokalbedövning på mottagning och tar 20-30 minuter. Tekniken vidareutvecklas på mottagning så det bli lättare att återskapa sädesledaren om man ångrar sig, säger dr Essam Mansour.

FÖRETAGSPRESENTATION

HUNDRA PROCENT FÖR VÅRDEN

Vårdlänkens grundare Therese Löfall har 19 års erfarenhet av bemanning och rekrytering inom vården. Hon har sett hur inställningen till inhyrd vårdpersonal har förändrats.

- Arbetslivet ser inte likadant ut idag som för tjugo år sedan. Då tog man en anställning och jobbade ofta där fram till pensionen, säger Therese Löfall.

Idag är människor i rörelse, vi byter arbete oftare och flyttar runt mer. Det gäller i allt större utsträckning även inom vården. Och det har gjort konsultjobbet mer attraktivt. Therese Löfall och hennes personal har själva lång erfarenhet från vården. En tydlig fördel menar hon.

- Med vår bakgrund inom vården och som ledare gör att vi på ett framgångsrikt sätt kan förstå konsultens önskemål och kundens krav. Vi vet vilka våra konsulter är och känner de allra flesta. Det gör att vi kan handla och coacha dem i deras vardag. Nära relationer till våra kunder och konsulter är vår styrka, säger Therese Löfall

Vårdlänken Bemanning & Rekrytering vänder sig till privata och offentliga aktörer inom hälsovård, sjukvård och omsorg i hela Sverige. Med en bred kompetensbas och personal i hela Sverige kan de ta sig an de flesta vårduppdrag. Vårdlänken erbjuder kvalificerade tjänster som socionomer, sjuksköterskor, läkare, psykologer, arbetsterapeuter, fysioterapeuter och undersköterskor. För att nämna några.

- Mångfalden gör att vi kan erbjuda helhetslösningar och våra kunder kan lita på att vi fyller den lucka uppdraget kräver. Kunden hör av sig till oss när de har ett behov av vårdpersonal. Antingen behövs en tillfällig lösning som ett kort vikariat eller så kan beställningen vara en mer permanent



Elenore Skog, konsultchef och ansvarig för Malmökontoret och Therese Löfall, grundare.

lösning, där Vårdlänkens konsult stannar en längre period.

Nöjda kunder är en förutsättning för Vårdlänkens existens. Rätt personal ska vara på rätt plats.

Vårdlänken Bemanning & Rekrytering är miljö- och kvalitetsledningssystemcertifierade enligt ISO 9001:2008 och ISO 14001:2004.

- Vår värdegrund är robust. I vårt dagliga arbete jobbar vi med insatser för att bidra till ett ekologiskt hållbart samhälle. Vi arbetar ständigt med värdegrundsarbete, som bland annat omfattar jämställdhet mellan kvinnor och män och alla människors lika värde.

Vårdlänken Bemanning & Rekrytering

växer och har kontor i Stockholm och Malmö.

- Vi välkomnar vård- och omsorgspersonal som vill vidga sina vyer och jobba för en personlig arbetsgivare.

Men målsättningen har aldrig varit att bli störst. En av de många framgångsfaktorerna är närheten till kunderna och konsulterna där patienten är i fokus.

- Efterfrågan på våra konsulttjänster lär bara öka framöver, tror Therese Löfall. Det trots politiska påtryckningar om begränsningar av vinster i välfärden. Utmaningarna inom vården blir allt större och då erbjuder Vårdlänken precis den flexibilitet som vårdgivarna måste ha för att leverera patient-säkerhet och kvalitet i toppklass.

INFO

www.vardlanken.se
Telefon: 08 85 54 60 | 040 655 05 51

Vårdlänkens ledord:
Kvalitet, frihet och utveckling

Vårdlänken
BEMANNING & REKRYTERING



YOGA FÖR ALLA

Terapeutisk Barnyogautbildning med Cecilia Hedström Årets barnyogalärare 2017

Utbildningen riktar sig till alla som har barn runt sig. Här får du grunderna i att lära ut barnyoga. I yogan får barnen utrymme att leka, vara kreativa, lära känna sig själva, varandra och livet i nya former.

Kommande utbildningar: 27–28 januari • 28–29 april • 26–27 juni

Läs mer på yogabolaget.se, vi har även kurser, workshops, gästlärare och klasser.

Gästlärare till våren Peter Goodman – boka plats via hemsidan



Yogabolaget
Kids

www.yogabolaget.se

FÖRETAGSPRESENTATION

SMART VÄST FÖR TRÖTTA RYGGAR

Många av oss tillbringar arbetsdagen sittandes framför datorskärmen, något som kan ligga bakom en rad olika hälsoproblem, däribland dålig hållning och värkande rygg. Det märkte Arvid Forsman i sitt jobb som massageterapeut. Så föddes idén till hans innovation Stårkevästen.

Västen bör bäras över en tunnare tröja men i övrigt kan man ha den under sina vanliga kläder. Den ska användas 30 minuter per dag den första veckan och sedan 120 minuter per dag från vecka två i två månader framåt. Rygg- och sidoplattorna ger stöd och avlastning till ryggen och förbättrar gradvis hållningen. Den är tillverkad i material som är både slitåligt och bekvämt – västen sitter skönt mot kroppen utan att skava.

– I de flesta arbetena idag så sitter man med armarna framför kroppen, man arbetar alltså framåt. Kroppen är smart och lär sig snabbt att anpassa sig till den positionen. Det gör i sin tur att bröstmuskulaturen blir förkortad och därmed skjuts skulderbladen också framåt. Musklerna vid skulderbladen blir felbelastade och därför får man ont, säger Arvid Forsman.

– När axelpartiet faller framåt på det sättet blir det också en belastning på ländryggen. Således får man ofta smärta även där.

Marknaden är ganska späckad med olika typer av västar för ryggsmärta och hållning. För Arvid Forsmans del har därför den stora utmaningen varit att tydligt kunna visa på Stårkevästens effekt – vilket han också kunnat göra genom olika tester.

– I vår kör vi igång ett nytt, mycket mer omfattande test som genomförs av ett externt

labb. Målet är att se exakt hur musklerna arbetar, vilken effekten är och hur pass mycket bättre syresättningen kan bli när man bär västen. Testpersoner kopplas upp till datorer medan de dels springer och dels går med västen på. Vår förhoppning är att vi ska få riktigt talande data. Vi är noga med att kunna stå för vår produkt, helt enkelt.

Västen går att bära i olika sammanhang. Vissa har den när de sitter framför datorn, andra väljer att använda västen i samband med olika aktiviteter.

– Majoriteten av användarna har på sig västen under promenad. Många som har problem med dålig hållning och ont i ländryggen upplever nämligen ofta besvär i samband med promenader, eftersom den framskjutna positionen också försämrar syresättningen.

Arvid Forsman påpekar också att målet är att användaren så småningom ska få så pass bra hållning att västen inte längre behövs.

– Vanligtvis har man fått ett bra resultat efter några månader. I vissa fall kan man behöva använda västen igen om man får känningar – för att påminna musklerna, säger han.

Läs mer på starkevasten.se





NAMI
Vård och Omsorgsteamet AB

Vill du bli jourfamilj eller familjehem?

Alla barn kan tyvärr inte bo hemma hos sina föräldrar och NaMi vård- och omsorgsteamet arbetar med att rekrytera och utbilda nya jour- och familjehem för dessa barn och tonåringar. Har du engagemang, ett stort hjärta och extra plats hemma? Vill du ta emot ett barn- eller ungdom som av någon anledning inte kan bo hemma och behöver din hjälp?

Om du kan svara ja på dessa frågor så kan du vara den vi söker till nya uppdrag! Vi söker både dig som är ny och dig som redan har erfarenhet som jour- och familjehem.

NaMi vård- och omsorgsteamet har ramavtal med 70 kommuner och vi förmedlar trygga, konsulentstödda jourhem och familjehem. Vi anser att med rätt stöd och vägledning kan jour- och familjehemmen göra stor skillnad för placerade barn och hjälpa dem att utvecklas gynnsamt. Jour- och familjehemmens kompetens avgörande vid matchning med barn och ungdomar. Vi gör därför ett noggrant urval när vi rekryterar familjer. Samtliga familjer blir utredda av våra familjehemskonsulenter enligt BRA-fam metoden samt djupintervjuade.

Vilka är vi?

Vi är ett mindre vård- och omsorgsföretag med hög målsättning. Vi jobbar med bland annat familjehemsvård, boendestöd och personlig assistans.

Vid intresse eller för att få mer information tveka inte att kontakta oss!

Telefon: 072 253 99 08

E-mail: info@teamnami.se

Du kan även hitta mer information om oss och våra verksamheter på vår hemsida: www.teamnami.se

Ta chansen – beställ en brukarrevision

Vill ni driva en psykiatrisk verksamhet med bästa möjliga stöd? Anlita en brukarrevision: ett unikt sätt att få fram värdefull kunskap!

I en brukarrevision är det brukare som granskar, tar fram frågor om verksamheten, intervjuar de som nyttjar verksamheten och analyserar svaren i en rapport. Arbetet görs uteslutande i kvalitetsförbättrande syfte. "Man frågar inte kocken hur maten smakar, utan de som äter den."

Fördelar med brukarrevision:

- Ni får en effektiv revision, eftersom brukare som talar med brukare får andra svar än personalen
- Ger ett inifrånperspektiv om hur det är att leva med psykiska funktionshinder, en tillgång både när frågor tas fram och när svaren analyseras
- Arbetet är stärkande både för brukare och personal
- Inger hopp till brukare. Att en brukarrevision har återhämtat sig gör att brukare kan tänka: "kanske även jag kan återhämta mig"
- Unik inblick. Verksamheten får inblick i både vad de behöver förbättra och vad brukarna uppskattar. Positiv feedback är viktigt!



BRUKARREVISION

Kontakta projektledare Isabella Canow

isabella.canow@rsmh.se 08-12 00 80 62

Eller någon av projektets teamledare:

Fredrik Gothnier i Stockholm:

fredrik.gothnier@rsmh.se 08-12 00 80 59

Tova Sjödin i Värmland:

tova.sjodin@rsmh.se 08-12 00 80 63

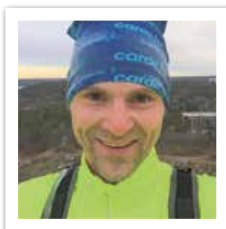
Conny Allaskog i Skåne:

conny.allaskog@rsmh.se 08-12 00 80 54



PULSTRÄNING SKAPAR FRISKA medarbetare och lönsamma företag

När pulsen går upp börjar positiva saker hända i kroppen med många hälsofördelar som kickar in. CardiMo erbjuder ett system för arbetsgivaren som vill prioritera sina medarbetares hälsa, ekonomi och produktivitet, på både kort och lång sikt.



Jonas Fornstedt

– Arbetsgivaren har en unik möjlighet att uppmuntra sina medarbetare att pulsträna på rätt nivå. Kondition är en färskvara, men du tappar den tyvärr snabbt, vilket också påverkar arbetsprestationen. För att förbättra din fysiska nivå så rekommenderas träning minst två gånger i veckan.

Upplägget med CardiMo-systemet är enkelt. Varje anställd använder en pulsmätare som hjälpmedel och verktyg, kopplat till individuellt uppsatta mål. Pulsdata synkas in och hämtas av CardiMo, där man kan ta ut rapporter. När man nått sitt mål är tanken att man - förutom ett bättre välmående, också kopplar det till någon typ av premie eller bonus.

– Tillsammans med arbetsgivaren går vi genom upplägg och vilken typ av incitament som passar in just deras organisation.

Hälsovinsterna är många med regelbunden träning, både fysiskt och psykiskt. Nyckeln är att komma upp i minst 65 procent av max-pulsen i 30 minuter.

– Det är då kroppen uppnår en massa hälsoeffekter, och bla frigör BDNF. Det är ett protein som enkelt uttryckt fungerar som ett smörjmedel för hjärnan och ökar funktioner som koncentration, problemlösning och inlärningsförmåga, vilket även är bra för arbetsgivaren, säger Jonas Fornstedt.

Men det påverkar även flera andra vikti-



ga funktioner som insulin, glukos och dygnsrytm. Din hälsa i stort påverkas av din aktivitet. Att vara inaktiv, är att be om att bli sjuk.

Med CardiMo så får individen frihet och möjlighet att träna på sina egna villkor, och välja aktivitet utifrån sitt intresse, vilket ökar möjligheten att det blir av. All pulshöjande aktivitet räknas, så länge pulsen är på rätt nivå tillräckligt länge. Det spelar ingen roll om du hoppar hopprep hemma, dansar,

tränar på gym, åker skidor eller är ute och springer i skogen.

– Syftet är att främja varje medarbetares välmående, företagets produktivitet samt minimera kostsamma sjukskrivningar. Därmed så skapas en mer positiv och lönsam arbetsplats, som dessutom påverkar folkhälsan positivt, säger Jonas Fornstedt.

Läs mer om CardiMo på www.cardimo.se

NYHET! Nu kan alla få sova ...



TYNGDTÄCKE = ÅTERHÄMTNING

www.cureme.se
info@cureme.se

STÄRKEVÄSTEN

Förbättrar din hållning

Motverkar problem i rygg och nacke

Stretchar ut bröstmuskulaturen



076-77 60 777
www.starkevasten.se



Självständigt liv *hemma*

Fakta om Evondos:

Den finska Health Tech koncernen Evondos levererar automatiserad läkemedelsdosering till drygt 60 kommuner runtom i Norden. Fler än 1000 hemvårdspatienter får idag sin dagliga läkemedelsdos av en Evondosrobot. Evondos AB betjänar sina kunder från Sverigekontoret i Uppsala.

Med Evondos tjänst kan vårdgivare säkerställa trygg egenvård. En talande läkemedelsrobot som ingår i tjänsten ser till att vårdtagaren får rätt dos medicin i rätt tid*.

*Den kliniska studien visar på en följsamhet över 99%.

Kontakta Evondos på **018-500425** för mer information och bokning av ett besök.

KLIMATSMART MAT

Potatis!

250 000 portioner potatis kan man få ut per odlad hektar. Potatis ger ett väldigt högt utbyte och mättar fler munnar per hektar än andra grödor – en otroligt klimatsmart gröda.

Det höga utbytet ger en extremt låg produktion av koldioxid per producerad portion. Ska man utnyttja jorden som resurs så bra som möjligt är potatis ett mycket starkt alternativ.

Mättar länge och är lågkalorimat

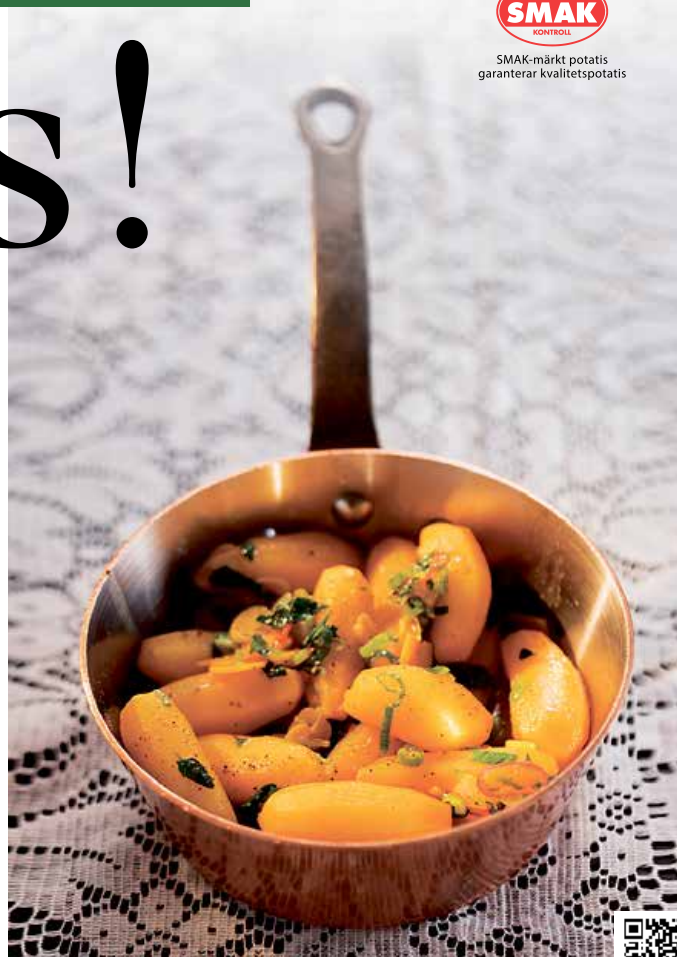
Potatisen är full med vitaminer, mineraler och antioxidanter. En portion ger ungefär en tredjedel av dagsbehovet av vitamin C och B6 samt mineralen Kalium.

Potatis har det i särklass högsta mättnadsindexet bland våra vanliga livsmedel. Den innehåller förhållandevis lite stärkelse per portion och är dessutom glutenfri.



SMAK-märkt potatis
garanterar kvalitetspotatis

Foto: Peter Brundi



Gilla oss på
facebook

– Mer info och spännande recept på:

SVENSK POTATIS

www.svenskpotatis.se



INNOVATIV CELLTERAPI UTVECKLAS för behandling av Multipelt Myelom

Cancersjukdomen Multipelt Myelom drabbar 500-600 svenskar varje år. Nu utvecklas en ny behandlingsmetod som visar lovande resultat. Metoden är baserad på en vetenskaplig upptäckt från Karolinska Institutet.

Svenska läkemedelsutvecklingsbolaget CellProtect Nordic Pharmaceuticals AB, CPNP, har nyligen fått besked att deras cellterapiandidat erhållit status som säriläkemedel i EU. CellProtect tillverkas från patientens eget blod genom att kroppens egna naturliga NK-celler, så kallade mördarceller, expanderas och aktiveras för att sedan återföras till patienten.

Multipelt myelom är en svårbehandlad sjukdom. Cancercellerna har nämligen en förmåga att "gömma sig" och även ett minimalt antal kvarvarande cancerceller kan få sjukdomen att bryta ut igen. Multipelt myelom drabbar främst äldre människor.

I vår kliniska prövning har CellProtect hittills uppvisat en god säkerhetsprofil, vilket innebär att behandlingen inte har gett några allvarliga bieffekter. Nu är vi angelägna om att förädla våra resultat och utveckla CellProtect ytterligare vilket kräver mer omfattande kliniska prövningar med ett större antal patienter. Målet är att det i framtiden ska bli en naturlig tilläggsbehandling för multipelt myelom, säger Karin Mellström, vd för bolaget.

Vår metod innebär att man först gör en blodtapning på patienten och renar fram de vita blodkropparna som utgör startmaterialet för tillverkningen. NK cellerna förökas och expanderas i en bioreaktor enligt en validerad och kvalitetssäkrad metod. På det här sättet ökas NK cellernas celldödande förmå-

ga. De framtagna cellpreparationerna fryses sedan ner och återförs till patienten vid ett lämpligt tillfälle i behandlingsschemat.

Klinisk prövning av CellProtect har hittills utförts på sex patienter.

Vi har sett signaler på effekt inom den här lilla gruppen patienter, bland annat en minskad förekomst av den biomarkör som förknippas med multipelt myelom, säger Karin Mellström.

Nu har ni fått status som säriläkemedel i EU. Vad innebär det?

Vi får tio års exklusivitet på marknaden vid ett marknads godkännande, vilket är ett viktigt komplement till patentskyddet. Dessutom innebär status som säriläkemedel att vi får kostnadsfri hjälp att utforma protokoll för kommande kliniska studier – en stor fördel för oss som är ett litet bolag, säger Karin Mellström och fortsätter:

Status som säriläkemedel är EUs sätt att stimulera läkemedelsutveckling för sällsynta och svåra sjukdomar. För vår del har det handlat om att visa på vilket sätt vår metod kan komma att ha en väsentlig fördel jämfört med andra etablerade läkemedel. Det har vi lyckats med. Nästa steg blir nu att ansöka om status som säriläkemedel även i USA.

Karin Mellström ser även en stor potential för CellProtects tekniska plattform.

Det är möjligt att metoden att expan-

dera och aktivera autologa immunceller kan användas för att behandla andra svåra sjukdomar i framtiden, säger hon.



KORT OM CELLPROTECT

CellProtect består av patientens egna NK-celler som genom CPNPs patenterade metod aktiverats och expanderats så att de kan känna igen och angripa cancerceller. Forskningen bakom CellProtect har utförts vid Karolinska Institutet i nära samarbete med Karolinska Universitets-sjukhuset Huddinge.

CellProtect Nordic Pharmaceuticals AB
VD Karin Mellström
Mail: karin.mellstrom@cellprotect.se



Detta är en annons

RYGG-, HÖFT- OCH KNÄSMÄRTAN KAN BERO PÅ DINA FÖTTER

Vare sig du står, går eller springer belastas dina fötter hela tiden. Beroende på hur du anstränger dem kan det ge upphov till smärta i rygg, nacke eller höfter. De vanligaste problemen beror på pronation, det vill säga att vi har trampat ut fotvalvet så att vi lägger an mer på insidan av foten, säger Åsa Winterman på Fotkomfort, som tillverkar individuellt formgjutna inlägg.

När du går belastas foten i varje steg med 1-1,5 gånger din kroppsvikt. Vid löpning fördubblas belastningen. Värk i fötterna är därför ingenting konstigt. Men om du går, springer eller joggar regelbundet kan små anatomiska avvikelser ge stora problem.

Med formgjutna skoinlägg kompenserar du för detta – och förhindrar att du får ont i andra delar av kroppen. I dag finns det många som gör formgjutna inlägg men inte på samma sätt som Fotkomfort.

Deras inlägg bygger på ett svenskt patent som utvecklats under 20 år och de har i dag förtroendet att tillverka inlägg till olika idrottslandslag.

Många gör gipsavgiutningar i liggande och obelastat läge. Vi gör avgiutningen i belastat läge eftersom vi menar att det är så din fot ser ut när du påfrestar den. Inläggen är smala och smidiga och har stöd för din fot så att du får en neutral fotled och inte snedställer foten. Dessutom är alla inlägg aktiva vilket innebär att de har en viss svikt i sig, säger Åsa Winterman.

VILKA ÄR DE VANLIGASTE PROBLEMEN FOLK HAR SOM SÖKER SIG TILL ER?

Pronation men många har också problem med framvalvet i foten som har sjunkit ihop och tånerv som ligger i kläm, även kallat Mortons neurom.

Det här känner du av som en kramp i tårna eller känselbortfall. Hallux Valgus är också vanligt förekommande, snedställd och förstorad stortå. Plantar Fasciit och hälsporer är andra vanliga problem.

HUR GÅR ETT BESÖK HOS ER TILL?

Vi börjar med en undersökning av dina fötter och du får stå på en så kallad spegellåda där vi analyserar dina problem. Utifrån problemen som vi ser i analysen korregerar vi eventuell pronation/ supination och lyfter valvet.

Vid behov kan vi också placera en pelott i inlägget. Inläggen slipas och anpassas efter dina behov och efter cirka 40-60 minuter är inlägget klart och kunden kan direkt gå med sina nya inlägg.

KAN JAG ANVÄNDA SAMMA INLÄGG TILL ANDRA SKOR?

Ja, med våra inlägg slipper du köpa skor efter inlägg! Inläggen går att använda i just de skor du har för tillfället. Detta eftersom de är så smidiga och tar liten plats i skorna.

OSCAR LEVY

Fakta

Fotkomfort startade 2010 och finns i dag i Stockholm, Uppsala och Enköping men har även en mobil verksamhet som besöker företag, klubbar och föreningar och tillverkar inläggen på plats. Inläggen är registrerade hos Läkemedelsverket och är CE-märkta.

Läs mer om Fotkomfort här:

www.fotkomfort.se

Ring: 0771-130 130

info@fotkomfort.se



Formgjutna inlägg

Nu **300:-** rabatt

till nya kunder t o m 31/12-17

Priset blir då 1500:-

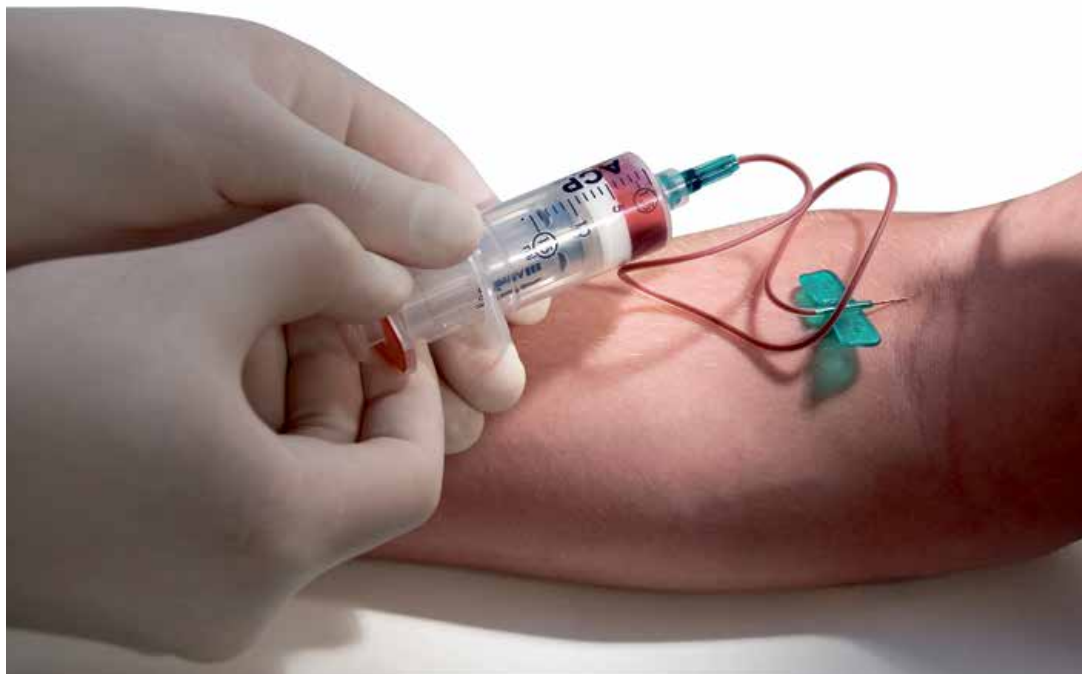
(går ej kombinera med andra erbjudanden)

OBS! Vid bokning ange rabattkod VASASTAN 5

Erbjudandet gäller t o m 31/12 2017

Vi finns hos Citynappapaterna på Odengatan 80-82, i Stockholm.

Plasmabehandling
(även kallat ACP eller PRP)
är ett alternativ till de
konventionella metoder som nu
dominerar i artrosvården



PLASMA – alternativ behandling till ledvärk och mjukdelsinflammationer?

Kvinnor lever 4,5 år längre än män och står för sextio procent av alla sjukskrivningar där diagnoser som artros, smärta, värk, ont i leder, rygg och nacke dominerar.

Artros, från grekiskans "Arthrosis", är ett medicinskt begrepp för vissa förändringar i lederna, då en gradvis nedbrytning av brosket som täcker ledens benändar sker. Artrosen kan vara mer eller mindre utvecklad och ge allt från lindriga besvär till påtagligt plågsamma.

Muskelsene-inflammationer, tenditer, drabbar i princip alla vuxna svenskar någon gång under livet. Tennisarmbåge, sen-problem i axeln, nackspärr och ryggskott är några av de vanligaste muskel- och seninflammationerna, något de flesta har erfarenhet av. Kronisk värk i nacke, ländrygg och i muskelfästena kring höften eller knäna drabbar dock oftare kvinnor och dominerar deras sjukskrivningar. Smärta och värk tillhör, tråkigt nog, många kvinnors vardag.

Det finns konventionella riktlinjer till behandling för artros som anpassad träning, anti-inflammatorisk medicinering för muskel och sen- problem, men också riktad sjukgymnastik, stötvågsterapi och metoder som akupunktur för att lindra och förebygga smärta.

Men det finns också andra behandlingar som inte är så vanliga än i Sverige. Ett alternativ är behandling med egna tillväxsfaktorer som används i andra länder i Europa, främst i Tyskland och Nederländerna. Här används patienternas egna plasmaproducter som standardbehandling. I Sverige är vi dock långsamma med att ta till oss nya metoder, så nu erbjuds dessa behandlingsmetoder endast

inom privatsjukvården. Inom kort kommer sannolikt finnas sk. "artrosmottagningar" även i Sverige

Plasmabehandling (även kallat ACP eller PRP) är ett alternativ till de konventionella metoder som nu dominerar i artrosvården. Plasma betyder "allt flytande i blodet minus blodkroppar", den är hyperrik på proteiner, hormoner, tillväxtfaktorer (dina egna). Tillväxtfaktorerna är vanligtvis mycket utspädda och utgör endast cirka 1 procent av blodet. Man lämnar sitt blodprov under ett mottagningsbesök. Provet centrifugeras sedan och därigenom separeras blodplättar, tillväxthormoner, och antikroppar från blodet. Därefter injiceras den separerade vätskan i den drabbade leden eller senfästet, vanligen tex knäartros eller tennisarmbåge. Hela proceduren tar cirka 20 min. Från blodprovet får man ut cirka 6 ml plasma vilket räcker att dela på t.ex. till båda knäna. Bäst resultat får man på koncentrerad behandling, som en injektion i veckan tre gånger, och en boosterdos efter 4-6 månader, totalt 4 gånger. I Sverige kan du inte få detta finansierat eller genomfört via Landstinget, sålunda får du som patient själv stå för kostnaden. Priset varierar mellan 3000 - 5000:- per

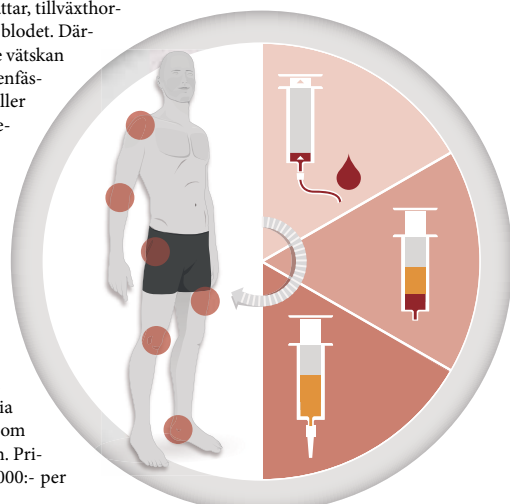
injektion. Patienten ges det bästa ur det egna systemet, biverkningsfritt och utan artificiella tillsatser.

ACP har spelat en viktig roll i läkning av vävnader och har använts för en mängd olika indikationer i över 30 år, och det finns dokumenteras användning över 200 år.

Förhoppningen är att metoden blir snart Landstingsfinansierad; alla med artros vill helst undvika operation - och därmed ger denna metod även en fantastiskt stor samhällsvinst.



Marjut Sohlman Carlström, M.D.
MBA, Överläkare i Ortopedi



PARET SJÖBERG OM LIVET MED REFLUX OCH SNARKNING

Som en bakåtvänd köttkvarn, så beskriver

Berith Sjöberg sin tidigare problematik med sväljsvårigheter

och reflux. Maken Rolf i sin tur drogs

med snarkning och sömnapné med

dagtrötthet och huvudvärk som följd.

Båda investerade i munhanteln IQoro.

Idag är de besvärsfria.

Berith kom till en punkt då den mångåriga ret- och slemhostan övergick till dramatiska problem med reflux.

– Det var som att leva med en bakåtvänd köttkvarn i mellangärdet. Maten gjorde en kullerbytta och vände om. Nästan dagligen stod jag över toaletten med öppen mun och lät allt rulla ur mig, förklarar hon.

På förskolan där Berith arbetar lyckades hon smuggla bort sina utspottade tuggor i högar med hushållspapper, utan att barnen märkte.

– Men en dag tog det tvärstopp när jag skulle äta lunch. Jag blev livrädd, fick panik, tänkte att jag aldrig mer skulle kunna äta och dricka normaliserat.

En läkare konstaterade att Berith troligtvis led av ett mellangärdesbräck, men åt det fanns bara syradämpande läkemedel, en klen tröst som inte hjälpte.

– Fast jag hade läst artiklar om IQoro redan innan, en neuromuskulär behandlingsmetod som påstod sig hjälpa mot rethosta, sväljsvårigheter, halsbränna och reflux. Jag beställde en.

Det blev vändpunkten. Konsekvent träning tre gånger dagligen före måltid gav resultat.

– Idag minns jag inte när jag senast hade en refluxattack, säger Berith och ser på maken Rolf som även han tränat med IQoro.



Rolf och Berith Sjöberg

Efter år av snarkning och sömnapné med dagtrötthet och huvudvärk, samt hot om skilda sovrum införskaftade advokat Sjöberg en egen IQoro. På frågan om varför han dröjde så länge med Beriths fina resultat i minnet, säger han:

– Vi män är nog skeptiska av naturen. Vi vill gärna ha kliniska bevis bakom allt. När jag läste på företagets hemsida och såg att det faktiskt fanns forskning bakom produkten beställde jag en.

Rolfs snarkning var i alla högsta grad ett gemensamt problem. Samtidigt som Berith

blev alltmer förbannad över att makens nattliga oljud, låg hon även vaken och lyssnade på hans tystnad; andningsuppehållen.

– Ibland tänkte jag att han skulle dö, säger hon väl medveten om den ökade risken för hjärt- och kärlsjukdomar i samband med sömnapné.

I dag är IQoro en del av paret vardag. Barnen på förskolan vet att fröken Berith måste träna med munhanteln innan måltid, liksom Rolfs kollegor på advokatkontoret är väl insatta i att Rolf har mer än juridiska termer i munnen.



En halv miljon svenskar har en sköldkörtelsjukdom – är du en av dem?

Vi arbetar för:

- Ökad kunskap • Individanpassad vård •
- Friskt liv för alla med sköldkörtelsjukdom •

Tillsammans gör vi skillnad!
Bli medlem

Medlemsavgiften är 200 kr/år
skoldkortelforbundet.se

Följ gärna oss!



#skoldkortelforbundet

Vad innebär autoimmun?

Varför mår jag så dåligt fast läkaren säger att alla prover är bra?

Varför är symtomen på sköldkörtelsjukdom så många och olika?

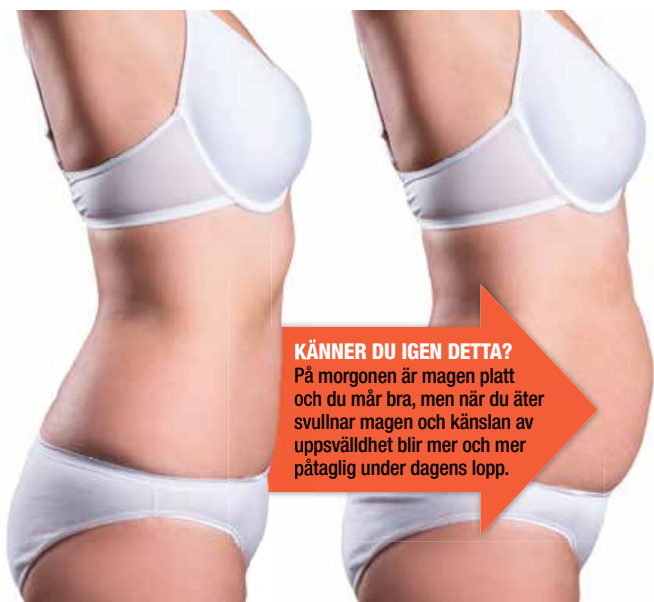
Finns det bara ett läkemedel att välja på för 450 000 patienter?

Jag har svårt för att bli gravid, är det för att jag har en sköldkörtelsjukdom?

Är depression vanligt vid sköldkörtelsjukdom?



UNDVIK UPPSVÄLLD MAGE



KÄNNER DU IGEN DETTA?

På morgonen är magen platt och du mår bra, men när du äter svullnar magen och känslan av uppsvälldhet blir mer och mer påtaglig under dagens lopp.

NATURPRODUKTEN MACOFORM

innehåller en unik kombination av maskros och kronärtskocka som gagnar maghälsan. Extraktet i tablettform kan ge dig smidig hjälp mot uppsvälldhet, krånglande ojämn mage och matsmältning samt obehag efter fet mat - på ett naturligt sätt.

Undvik gaser i magen och känslan av uppsvälldhet. Den naturbaserade produkten Macoform innehåller maskros och kronärtskocka som har en dokumenterad effekt beträffande matsmältningen. Växterna hjälper dig att få ordning på magen.

Magen är det samma för din kropp som motorn är för din bil. Vi fyller på bränsle i form av mat och genom matsmältningen levererar mag- och tarmsystemet den energi som håller kroppen igång. Det hela börjar så att säga med magen.

Socker och godis

Om vi följer tallriksmodellen så mår magen bra. Men ofta är vi inte snälla mot den. Stress, fet mat, för lite fibrer, för lite motion eller kanske lite för mycket av livets goda i form av socker, godis och alkohol. Alla dessa faktorer kan påverka din mage och den kan kanske behöva lite hjälp på vägen från ämnen som kan bevara en god balans.

Kosttillskottet Macoform från Wellvita är en ny produkt i Sverige som är baserad på extrakt från växterna maskros och kronärtskocka, två växter som har visat sig ha en rad nyttiga effekter när det gäller underhåll och fintrimning av magen.

Gaser i magen och 100 billioner bakterier

Det finns ca 100 billioner bakterier i kroppens mag- och tarmsystem... Eller över tio-

tusen gånger fler till antalet än det finns människor på jorden.

Det låter kanske lite våldsam, men är helt naturligt och det är faktiskt bäst att ha så många av dessa mikroskopiska gäster som möjligt. De flesta av bakterierna hjälper nämligen till att bryta ner och smälta maten så vi kan uppta energi och byggstenar till kroppen.

En av biprodukterna från bakteriernas arbete i tarmen är gaser. Detta är också helt naturligt, men om aktiviteten i tarmsystemet inte är optimal kan gaserna hopa sig och medföra svullenhet som ger en obehaglig känsla. Då är det bra att veta att vissa växtämnen kan underlätta matsmältningen.

Macoforms innehåll av kronärtskocka hjälper den normala transporten i tarmkanalerna medan kosttillskottets innehåll av maskros samtidigt understödjer tarmfloran och den fysiologiska pH-balansen i magen och medverkar till ditt välmående under matsmältningen.

Inte bara bra för magen

Växterna är inte bara den svullna magens vän. Maskros hjälper också din kropp att upprätthålla normala blodfett-nivåer och kronärtskocka kan även bidra till att upprätthålla en normal leverfunktion och främja viktminskning. Med en Macoform-tablett dagligen får du och din mage ett extrakt av hög kvalitet, fyllt med allt det nyttiga från maskros och kronärtskocka.

MACOFORM

Kronärtskocka och maskros i Macoform sätter igång din matsmältning och är nyttig för magen i flera avseenden.

- ✓ Minskar gaser i magen
- ✓ Skapar balans i tarmfloran
- ✓ Motverkar uppsvälldhet
- ✓ Stimulerar fettnedbrytningen
- ✓ Ger välbefinnande i magen

Prova för halva priset!

BESTÄLL MACOFORM MED WELLVITAS LEVERANSSERVICE

Just nu från:
149 kr
(60 tabletter)

OBS! Ingen bindningstid eller förskottsbetalning!

📞 RING: 0223 50 03 50

Mån-fre 8-16

Du betalar endast för lokalsamtal.

💻 ONLINE: www.wellvita.se

wellvita Stadiongatan 65
217 62 Malmö

Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil



Äntligen slut med svullen mage!

Susanne har varit med om hur en orolig och uppsvälld mage kan te sig störande i vardagen. I dag har hon fått ordning på matsmältningen med hjälp av Macoform-tabletter innehållande extrakt från kronärtskocka och maskros.

- Jag har alltid ätit nyttigt och gått många promenader, men ändå har jag de senaste 15-20 åren haft bekymmer med magen, berättar den 46-åriga säljkoordinatorn.

- Min mage bubblade nästan som ett helt laboratorium. Ibland har jag varit rädd för att alla andra också kunde höra det.

Obehag efter måltider

En uppsvälld mage och obehag efter måltider är ett vanligt förekommande tillstånd som ofta hänger ihop med faktorer som kost, motion och begränsningar av toalettbesök. Men även om det är normalt och ganska ofarligt kan det verka störande i vardagen. Hos Susanne uppstod det efterhand en brinnande önskan om att göra något åt saken.

- När jag skulle på fest var jag alltid tvungen att fundera på vad jag skulle ha på mig... alltså mer än kvinnor normalt funderar på detta, berättar hon skrattande.

- Jag kunde tex inte ha en tight topp eller klänning på, min mage var helt enkelt för svullen.

Nära toaletten

En uppsvälld mage är sällan bra för självkänslan, men för Susanne var det inte bara det yttre som störde henne.

- Mina joggingrundor avbröts också väldigt ofta. Du vet... man har äntligen tagit sig samman och kommit iväg ut i det tråkiga vädret... och man har precis sprungit i 4-5 minuter... Då känner man plötsligt något är på gång. Man vet direkt att nu ska man inte springa mycket längre bort från toan berättar Susanne.

- Det gjorde faktiskt att jag ofta inte ens kom iväg. Jag valde helt enkelt bort att springa, endast på grund av att jag inte kunde lita på min mage, erkänner hon.

Vändpunkten

Susanne beskriver Macoform-tabletterna med extrakt från maskros och kronärtskocka som ett genombrott i hennes sökande efter hjälp med matsmältningen och Macoform blev närmast en vändpunkt i hennes liv.

- Mina toalettbesök blev mera regelbundna och det som förut kunde ta 15-20 minuter klarar jag nu på 2-5 minuter. Min uppsvällda mage blev mindre och mindre kännbar och min matsmältning kom i bättre balans....

- Det är så underbart - jag har helt klart fått en mycket bättre livskvalitet, berättar Susanne.

Den öppenhjärtiga kvinnan tog i samma stund ett beslut om att hon inte ville behålla sina erfarenheter för sig själv.

- Det er ju lite tabubelagt det här med taskiga och störande magar. Många har det, ingen pratar om det, fast det gör jag nu!

- Om jag kan bidra till att andra får hjälp med deras besvärliga magar så har jag uppnått vad jag ville genom att berätta min historia, avslutar hon med ett leende.



"Om jag kan hjälpa andra att få hjälp med magen, då har jag uppnått vad jag ville," säger Susanne.

GOD OCH NYTTIG HEMLEVERANS

Om man räknar alla timmar som går åt till att planera, handla och tillaga mat under en vecka så ser man snart att det tar mycket tid i anspråk. Och hur mycket av maten har ett bra näringsinnehåll? Med Svarta Lådan får man god och nyttig mat levererad direkt till dörren - både hälsosamt och tidsbesparande.



Björn Rittervall

Enligt Björn Rittervall, vice vd, ligger fokus på att skapa rätter som både smakar gott och gör gott.

- Det betyder att vi enbart använder fina, nyttiga råvaror. Alla rätter är laktos- och glutenfria, de har inget tillsatt socker och heller inga onödiga e-medel. Vi använder dessutom inget fläskkött eller majs i vår mat, eftersom dessa kan verka inflammatoriskt för tarmarna. Således kan nästan alla äta vår mat, säger han.

Svarta Lådan har ett eget produktionskök där ett team av kockar komponerar veckomenyerna i samråd med kostrådgivare. Maten lagas helt från grunden och levereras som färdiga rätter. Det krävs alltså ingen tillagning, mer än att maten ska värmas.

- Vi är en prenumerationstjänst men man kan själv bestämma frekvensen på leveranserna. Vissa vill ha varje vecka, medan andra vill ha varannan, eller var tredje eller fjärde. Vi har också olika menyval. Originallådan är en kombination av fisk, kött och vegetariska rätter. För den som inte äter kött finns både lakto-ovo-vegetarisk låda och helvegansk. I vår Gårdslåda hittar man en variation av enbart köttätter och med Havslådan får man fina fisk- och skaldjursrätter, förklarar Björn Rittervall.

Alla menyerna går att få med mellanmål. - Vi förespråkar god hälsa och att då hålla blodsockernivån jämn mellan målen är kanon för att må bra under hela dagen. Då är det bra att ha något i kylan som samtidigt är nyttigt. Bland våra mellanmål hittar man bland annat hallonkvarv med crunch, svart bönröra med fröknäcke och mandelbars.



För närvarande levererar Svarta Lådan till Stockholm, Mälardalen, Uppsala och Knivsta, men planen är att expandera till fler orter och så småningom bli rikstäckande.

- Vår tjänst passar alla människor som är hälsomedvetna men som också är i farten och har svårt att hitta tid i vardagen för att kunna laga bra och nyttig mat. Vi ser att vår nya Familjelåda är väldigt uppskattad - här får man rätter till hela familjen måndag - torsdag. Barnfamiljer är idag en mycket stressad grupp och i behov av sätt att spara tid och att få ihop vardagspusslet, säger Björn Rittervall och fortsätter:

- Jag tror att vi allt mer går ifrån att laga mat själva hemma av tidsbrist. Därför blir det viktigare med smarta lösningar som underlättar i vardagen.

Inom Svarta Lådan finns även det individuellt anpassade konceptet Exclusive.

- Här får man hjälp av vår kostrådgivare, som sätter ihop en specialanpassat kostschema med näringsfördelning utifrån kundens förutsättningar och målsättning. Maten lagas därefter enligt specifikation av våra kockar och levereras till dörren. En sms-tjänst påminner kunden när det är dags att äta måltider och mellanmål. Lättare har det aldrig varit att nå sina fysiska mål, säger Björn Rittervall.



SVARTA LÅDAN

FÅ 100 KR I RABATT

ANVÄND RABATTKOD: hälsa2018

Läs mer på svartaladan.se

Sväljproblem eller störande snarkning?

Att kunna avnjuta en god middag är inte en självklarhet för alla. Mörkertalet bland dem som lider av sväljsvårigheter, dysfagi är stort. Även snarkning och sömnapné är ett utbrett problem. Nu finns det äntligen en behandlingsmetod IQoro® som tränar upp invärtes förslappad muskulatur och ger människor livskvaliteten tillbaka.

Bland Sveriges "friska" befolkning lider minst 10 % av sväljsvårigheter. Symptom kan vara halsbränna, klumpkänsla, sura uppstötningar, smärta, reflux samt ret- och slemhosta, svårigheter som i flera fall leder till social isolering. Åtskilliga åter syradämpande läkemedel i årtal.

Snarkning och sömnapné

Utöver sväljproblem är snarkning och sömnapné ett utbrett problem. Du kanske inte snarkar själv men din partner gör det vilket gör att båda drabbas. Åtskilliga par har skilda sovrum till följd av snarkning, något man inte gärna talar högt om. Andelen som dessutom lider av andningsuppehåll, sömnapné, är vanligare än vad man trott. En person som lider av sömnapné syndrom kan ha hundratals andningsuppehåll per natt med syresänkningar i blodet. Något som ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, såsom stroke.

Studier visar att IQoro® ökar spänsten (tonus) i muskulaturen i de övre luftvägarna, vilka på så vis förhindras från att kollapsa och orsaka andningsuppehåll samt störande ljud. Träningseffekten med IQoro® kommer dock inte omedelbart vilket gör att du bör fortsätta med de eventuella hjälpmedel du har idag.

Metod med bredd

Då den neuromuskulära behandlingsmetoden IQoro® aktiverar kroppens eget inprogrammerade system från mun, hjärna till magsäck, förklarar det varför IQoro® har positiv inverkan på många olika funktioner. Våra mest basala funktioner som att andas, äta, svälja och tala använder samma nervbanor men på olika sätt.



- LÄTT ATT ANVÄNDA
- 1,5 MIN TRÄNING/DAG
- VETENSKAPLIGT BEVISAD EFFEKT

"Idag snarkar jag ytterst sällan och andningsuppehållen är borta, även den jobbiga huvudvärken och den ständiga dagtröttheten är väck." Rolf Sjöberg, Stockholm

IQoro® går att köpa på iqoro.com eller på tel: 0650 - 40 22 37 samt hos utvalda återförsäljare.

MYOROFACE®
OROFACIAL PRODUCTS & CONSULTING



EVC
Hela Sveriges vårdcentral

Videosamtal med läkare i din mobil eller dator - när det passar dig.



- Öppet kl 8-22 alla dagar
- Frikort gäller
- Fungerar i hela Sverige
- Gratis för dig under 20 år

WWW.EVC.SE

Ladda ner appen idag!



EVC, e-Vårdcentralen, drivs av A&O i Värden AB och erbjuder dig digital vård i hela Sverige. A&O är en auktoriserad vårdgivare med egen vårdcentral.



KOGNITIVA HJÄLPMEDEL GER ÖKAD SJÄLVSTÄNDIGHET OCH DELAKTIGHET

I takt med att samhället blir allt mer komplext ökar oro och stress.

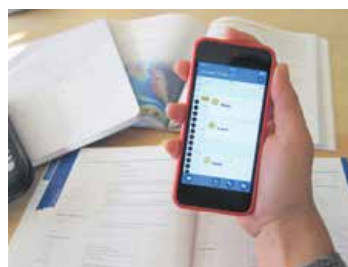
I synnerhet för människor som har kognitiva funktionsnedsättningar. Vi behöver få en ökad kännedom om att det finns effektiva verktyg och hjälpmedel att tillgå.

– Människor som har en adhd-diagnos eller som befinner sig inom autismspektrumet känner ofta denna oro. De kan ha svårt för förhålla sig till tid, ha problem med att strukturera och planera sin dag och på andra sätt ha besvär att hantera vardagen. En aktivitet som att gå att handla, som för någon utan den här typen av funktionsnedsättning är helt naturligt, kan för någon som med autism vara en enorm utmaning, säger Tove Christiansson, vd på Abilia, ett företag som har lång erfarenhet av att utveckla tekniska hjälpmedel för personer med funktionsnedsättningar.

För Abilia är det inte den specifika diagnosen som är den viktigaste aspekten. Snarare handlar det om att kunna erbjuda rätt hjälpmedel utifrån individens förutsättningar.

– Idag är det många som får en diagnos för att sedan erbjudas medicinering. Men ibland kanske det är medicinering i kombination med hjälpmedel som är den bästa strategin, i andra fall kanske bara hjälpmedel är tillräckligt. Poängen är att individen utifrån sina behov ska kunna leva ett självständigt, delaktigt och rikt liv, säger Tove Christiansson.

Forskningsstudier och vittnesmål från brukare visar på tydliga positiva effekter av olika planeringsverktyg. En välbeprövad metod är den så kallade kvartursprincipen. Den innebär att man förvandlar tidsenheter om en kvart till prickar – en prick motsvarar 15 minuter. Med den metoden kan man alltså förhålla sig



till antalet prickar istället för siffror som ska representera tid. På sätt kan man enklare planera sina aktiviteter och man har också lättare att avgöra hur lång tid varje aktivitet tar.

Smarta kalenderfunktioner kan också hjälpa till att skapa ordning och tydlighet i tillvaron.

– Bildstöd, checklistor och uppläsning är exempel på verktyg som alla gör det enklare att få överblick och planera.

– I praktiken innebär hjälpmedlen att man kan klara av sin skolgång, hantera sina fritidsaktiviteter, delta i sociala aktiviteter och i förlängningen också klara av att sköta sitt jobb och sin bostad, säger Tove Christiansson och fortsätter:

– Ökad självständighet ger också ett ökat självförtroende. Det gör i sin tur att mycket oro kan undvikas och att man får kontroll över sin vardag.

”
Det handlar om att kunna erbjuda rätt hjälpmedel utifrån individens förutsättningar.

– Vi tycker att det är viktigt att lyfta fram hjälpmedlen och hur de kan underlätta för de som har kognitiva utmaningar, såsom personer med autism- eller adhd. Att förhålla sig till en komplex och krävande omgivning är svårt för många – men det finns sätt att underlätta vardagen. Där har hjälpmedel och teknik en viktig roll att spela, säger hon.

Trots att det har konstaterats att smarta verktyg kan förbättra tillvaron avsevärt för personer med kognitiva funktionsnedsättningar, är det inte alltid som hjälpmedel kommer på tal när det handlar om att avhjälpa den typen av utmaningar, menar Tove Christiansson. Vi önskar att medvetenheten om nyttan med hjälpmedel ökar så att fler kan få hjälp att leva självständigt och delta i samhället på sina villkor.

SKÖLDKÖRTELNS SJUKDOMAR KRÄVER NY FORSKNING

Sköldkörtelsjukdomar tillhör de glömda folksjukdomarna. Nära en halv miljon svenskar, varav 80 procent är kvinnor, lider av någon form av sjukdom i sköldkörteln. Trots detta är kunskapen om dessa sjukdomar låg. Det är något som Sköldkörtelförbundet vill ändra på.

– Framförallt är det en stor brist på ny forskning. Dagens standardmedicin vid underfunktion i sköldkörteln, hypotyreo, är samma som lanserades på 1950-talet, säger Anders Palm, ordförande Sköldkörtelförbundet.

Vilka sjukdomar är det som kan drabba sköldkörteln? Den vanligaste är hypotyreo, vilket innebär brist på sköldkörtelhormon. Denna brist kan ge upphov till en mängd olika symptom, där mental och fysisk trötthet, depression och ångest, värk och viktuppgång är vanliga exempel.

En mindre vanlig men också allvarlig sjukdom är hypertyreo. Detta innebär istället en överproduktion av sköldkörtelhormon och ökad ämnesomsättning, vilket bland annat kan skada hjärtat och ge upphov till trötthet och utmattnings.

Sköldkörtelrubbningar beror till största delen av miljöfaktorer.

– Vi vet att kemikalier, miljögifter men också kosten påverkar sköldkörteln, så troligen också stress. Men det krävs mer studier och kunskapsuppbyggnad kring hur sköldkörtelsjukdom kan förebyggas och behandlas.

Feldiagnostisering är tyvärr vanligt, menar Anders Palm.

– Ofta tar det flera läkarbesök innan man förstår att det är sköldkörteln som är problemet. Och många får en depressions- eller utmattningsyndromsdiagnos när det egentligen är hormonella rubbningar i sköldkörteln



som ligger bakom besvären. Med en halv miljon patienter är det också så att sjukdomsbilden är väldigt varierande.

I dagsläget erbjuds i praktiken enbart en medicin, Levaxin, till alla hypotyreopatienter.

– Och många blir inte bra på denna standardbehandling. Dessutom saknas evidens för att denna behandling ger symptomlindring. Det finns andra behandlingar som har visat sig hjälpa patienter som inte blir bra på standardbehandlingen, men kunskapen är låg inom sjukvården kring dessa alternativ, säger Anders Palm.

Ofta tar det flera ” läkarbesök innan man förstår att det är sköldkörteln som är problemet.

Sköldkörtelförbundet arbetar aktivt för att lyfta upp sköldkörtelsjukdomar högre på agendan. Ett led i det är ambitionen att skapa ett kunskaps- och forskningscenter dedikerat till sköldkörtelsjukdomar.

– Det är något som vi diskuterar med Stockholms läns landsting och det ser positivt ut – ur vårt perspektiv borde det finnas den här typen av kompetenscenter i alla landsting. Vi har även bidragit till en motion som lagts fram i riksdagen med syfte att stärka sköldkörtelvården, säger Anders Palm och fortsätter:

– Sköldkörtelsjukdom ökar risken för en lång rad andra sjukdomar. Således är det ur samhällsperspektiv viktigt att mer forskning bedrivs på sköldkörtelsjukdomar – om dessa går att förebygga så finns det möjlighet att kraftigt sänka kostnader i samhället i form av sjukvård och sjukskrivningar.

Läs mer på skoldkortelforbundet.se



Visste du att det är smart att synas ute i trafiken när det är mörkt? Såklart du visste!

Smart in the dark är unika accessoarer med reflex i mönster av Hjortron, Fläta, Fjälltopp och Norrskén. Du kan lika gärna bära dem till jobbet, festen eller på fritiden, precis som ett vackert smycke som du alltid bär vart du än går. En lysande gåva till dig eller någon du bryr dig om.

Att bära reflex kan göra en värdefull skillnad.



Reflexmossa, hjortron



Rak armreflex, fläta



Rynkad armreflex, norrskén



smart in the dark®

DESIGNED FOR YOUR SAFETY

SWEDEN • EST. 2014

WWW.SMARTINTHEDARK.COM

Smart in the dark är en 360°-certifierad reflexaccessoar. Läs mer om våra produkter & återförsäljare på www.smartinthedark.com



Medidoktor är bemanningsföretaget med en tydlig inriktning på primärvård – Vi skräddarsyr ett uppdrag just för dig!

Medidoktor är bemanning & rekryteringsföretaget som uteslutande jobbar med kvalitetssäkrade läkare och sjuksköterskor.

Vår ambition är att bemanningsprocessen skall gå så smidigt som möjligt och vi vill att det skall vara enkelt att samarbeta med oss.

Vi jobbar både förebyggande och i akut syfte. Varje dag hjälper vi sjukhus, vårdcentraler och privata vårdgivare till en god bemanning och gladare patienter.

Vi går steget längre för att du skall bli nöjd och vi lägger stor vikt vid personlig service. Oavsett om du vill arbeta deltid, heltid eller ströveckor finns vi här för att hjälpa dig.

Vi är säkra på att en välfungerande vård leder till ett friskare samhälle och detta vill vi självklart vara med och bidra till.

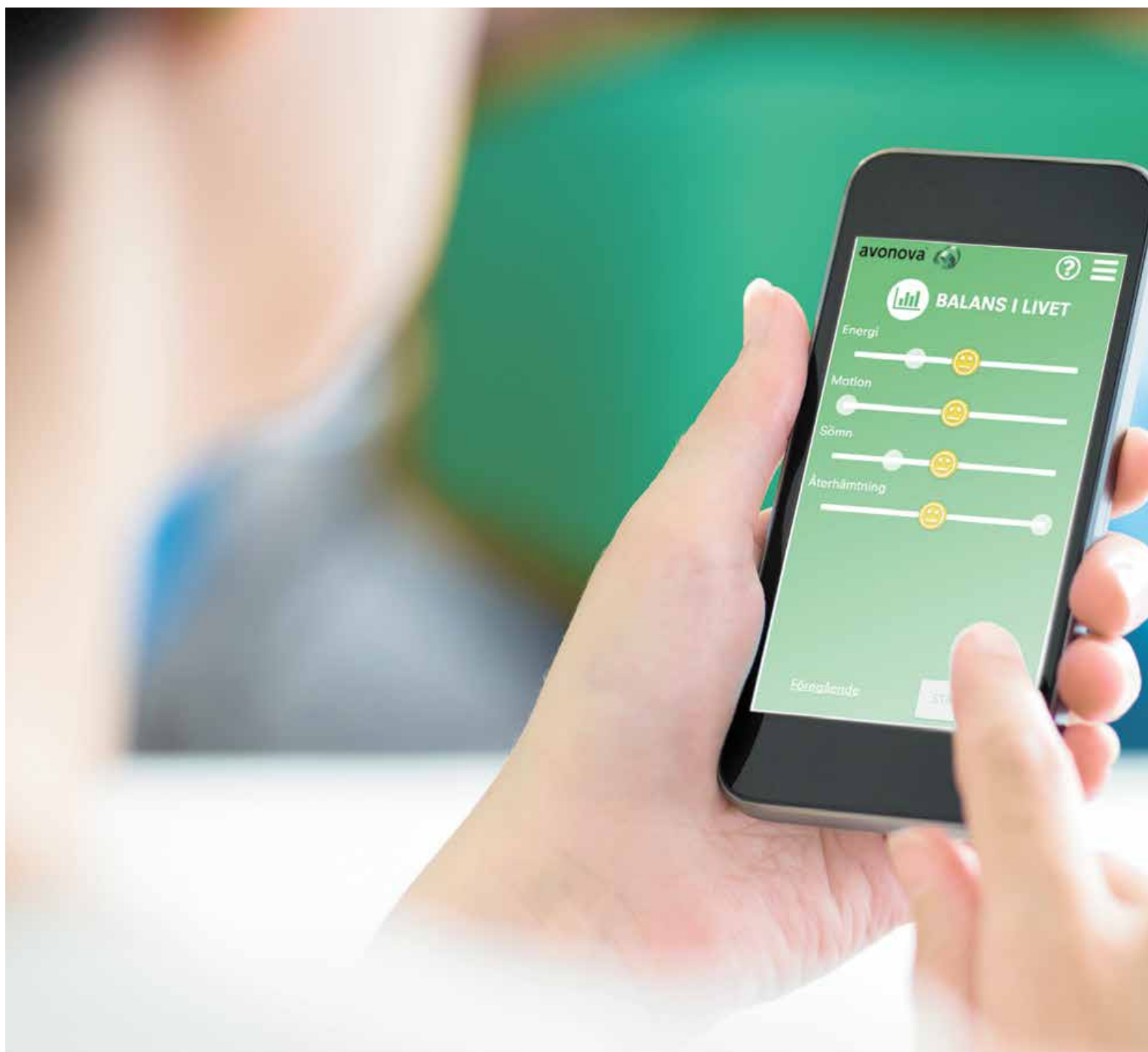
Låter detta intressant?

Kontakta oss på 08-600 22 27 eller info@medidoktor.se
Vi har öppet måndag – söndag.

God jul & Gott nytt år!

Medidoktor Norden AB

08-600 22 27 | info@medidoktor.se | www.medidoktor.se
Besöksadress: Tegelbacken 4 111 52 Stockholm



Verktöget Avonova Dialog fungerar som en kontinuerlig medarbetarenkät i app-format.

VERKTYG FÖR DIALOG skapar hållbar arbetsmiljö

Digitaliseringen har förändrat spelplanen, vilket Avonova varit snabba att ta fasta på, bland annat med ett smidigt och enkelt verktyg som stöttar dialogen mellan chefer och medarbetare - en nyckel till en hållbar organisation.



Robert Persson-Asplund



”

Verktuget skapar en infrastruktur där arbetsgivare och ledning får möjlighet att veta hur medarbetarna mår och hur det faktiskt ser ut i organisationen



Blå boken ger konkreta exempel på hur man skapar en hållbar organisation.

Verktuget Avonova Dialog fungerar som en kontinuerlig medarbetarenkät i app-format.

– Det är ju inte alltid man har daglig kontakt med sin chef, i vissa fall sitter man inte ens på samma ställe eller ens i samma land, säger Robert Persson-Asplund, psykolog och forskare med ansvar för utveckling av psykosociala tjänster på Avonova.

För många organisationer är det svårt att skapa ett systematiskt arbetsmiljöarbete.

– **Forskning visar** att den som trivs på sitt arbete och upplever att hen har stöd också är mer benägen att till exempel komma med idéer, egna initiativ och lösa problem. Det i sig kan stimulera produktiviteten och sänka sjukfrånvaron. Rent konkret så handlar det om att skapa rätt förutsättningar för att människor ska må så bra som möjligt på sin arbetsplats och en del i det är att skapa en regelbunden dialog och genom den förebygga hälsorisker, säger Robert Persson-Asplund.

Med Dialog så fångar man upp hela verksamheten, från dialog mellan en enskild chef och medarbetare till grupp- och organisationsnivå.

– Verktuget skapar en infrastruktur där arbetsgivare och ledning får möjlighet att veta hur medarbetarna mår och hur det faktiskt ser ut i organisationen.

Det digitala verktuget fungerar på alla plattformar som mobilen, datorn eller läsplattan.

– Först så har vi en diskussion med företaget om vad de vill uppnå och hur de vill arbeta med verktuget. Alla får sedan ett inlogg sorterat så att systemet kan hålla reda på vem som är vem. När man loggar in så får man svara på tio frågor, det tar ungefär en minut och utifrån svaren så får man information om vad de innebär och hur man kan arbeta vidare, säger Robert Persson-Asplund.

Det är bara den enskilda medarbetaren som har tillgång till sina egna uppgifter, ledningen kan bara se resultaten utifrån ett grupp- eller avdelningsperspektiv. Grundtanken är att man har regelbundna dialogsamtal med sin närmsta chef och då har man med sig sin mobil eller dator och kan välja om man vill visa sina resultat eller bara använda som grund för samtalet. Under samtalet så pratar man om resultatet och vad man behöver arbeta vidare med, det sparas sedan ner i systemet så att man smidigt kan följa upp det i nästa samtal.

– Syftet är att skapa förutsättningar för en bra och regelbunden dialog. Systematiken innebär att ledningen får information i realtid om hur medarbetarna fungerar och mår. Vilket i sin tur innebär att man kan fatta kloka beslut grundade på här och nu och inte på något medarbetarenkät som man fyllde i för ett år sedan. På det här sättet så kan man följa hur

till exempel ett chefsbyte på en avdelning har påverkat gruppen, eller möjligheten att snabbt se att det kanske behövs en resursförstärkning, säger Robert Persson-Asplund.

Istället för att agera när problem uppstår och släcka bränder så kan processen och systematiken i Dialog skapa förutsättningar för ett förebyggande arbetsmiljöarbete.

– Det är ett instrument som skär tvärs genom alla nivåer i en organisation. Med regelbundna avstämningar så kan man också skapa en arbetsmiljö där frågor om rimlig arbetsbelastning, tydlighet i vad som förväntas av mig blir en naturlig del av arbetsdagen och ett sätt att leva upp till ambitionen om att skapa ett hållbart arbetsliv både för individen och organisationen, avslutar Robert Persson-Asplund.

Läs mer om Avonova Dialog på www.avonova.se

avonovaTM
Företagshälsa



Med fokus på en balanserad tillvaro

Kontakt med naturen och sig själv är en förutsättning för hållbar hälsa. Det är Agneta Sjödin övertygad om. Positiva tankar, meditation, träning och kost är alla viktiga nycklar till hennes välbefinnande.

– Jag har jobbat mycket med mig själv och idag vet jag hur viktigt det är att vara sin egen bästa vän, säger hon.

Agneta är en av våra mest kända tv-personligheter och vi har sett henne i en mängd program under årens lopp – Nyårskarameller, Fångarna på Fortet, Spårlöst och Vardagspuls – för att nämna några. Vid sidan om tv-karriären är hon författare och har skrivit både romaner och inspirationsböcker. När Innovation Hälsa när Agneta är ute på promenad – en stärkande paus från hennes senaste bokprojekt. Romanen, som släpps i augusti 2018, handlar om en kvinna som närmar sig 50 och som jobbar inom tv. Men det är inte en självbiografi.

– Självklart är det en miljö som jag har mycket erfarenhet av och jag kan hämta mycket inspiration från mig själv, men det här blir en väldigt tillskruvad historia. Jag vill att den här karaktären ska vara fri att få ett eget liv, en egen berättelse, säger hon.

Hur ser din skrivprocess ut?

– Jag är ganska disciplinerad när jag skriver och har ett tydligt schema. Jag skriver i några timmar och sedan tar jag en paus, går ut i naturen och rör på mig, tränar lite, och sedan fortsätter jag jobba. Det uppstår ofta idéer när jag är ute, säger hon.

En annan inspirationskälla är resor och möten med alla sorters människor. I våras var Agneta involverad i ett franskt dokumentärfilmsprojekt och åkte till Västpapua i Indonesien för att träffa naturfolken i stammarna Dani, Asmat och Korowai.

– Det var verkligen en fantastisk upplevelse och det är svårt att förstå att vår lilla jord innehåller så många olika världar, säger Agneta och fortsätter:

– De har en långsammare tillvaro, är mer närvarande i stunden, lever med naturen, samtidigt som

de är i kontakt med sitt inre. Det ger perspektiv på vår livsstil här i västvärlden, med stress och konsumtionshets. Jag tror vi har mycket att lära av naturfolken, inte minst om hur man uppnår en bättre balans.

Hur hittar du balans själv?

– Jag jobbar mycket med mitt inre välmående, både genom meditation och genom att försöka ha så positiva tankar som möjligt – både om mig själv och sådant som är utanför mig själv. Det är viktigt att det jobb man lägger på sig själv också får positiva följd-effekter för andra. Det är så man kan bli en bra med-människa, tror jag.

På vilka sätt hjälper meditationen dig?

– Det är ett sätt att lära känna sig själv men också ett sätt att få tillgång till svar på sådant som man grubblar över.

Vilken typ av träning fungerar för dig?

– Träning måste vara lättillgänglig och enkel, framförallt när jag har mycket jobb. Jag promenerar och löptränar mycket, och så tränar jag en hel del intensiva pass med gummiband. De är lätta att packa och ta med sig. Vid det här laget har jag så pass bra rutin i min egen träning att det är ganska enkelt att utgå från mig själv och min egen miljö – det är skönt att slippa att behöva köra långt till något gym bara för att träna, säger Agneta Sjödin.

För närvarande är det fullt fokus på boken och hon ligger relativt lågt med andra uppdrag.

– Schemat är ganska öppet vilket faktiskt känns skönt. Jag känner mig full av tillit och lugn och det är bara att följa den känslan. Det viktigaste är att uppdragen ligger i linje med vad jag vill göra. Känns det inte rätt så säger jag nej.

Det är viktigt att ”
det jobb man lägger på
sig själv också får
positiva följd-effekter
för andra

Luskamning: lika självklar som tandborstning!

Du glömmar väl inte att borsta tänderna, eller hur? Luskamning är viktig för att hålla lössen borta, precis som tandborstning är viktigt för att undvika hål i tänderna. Redan vid vikingatiden så var kamning en del i den dagliga hygienrutinen, och fynd i vikingagravar visar att luskammen var ett viktigt objekt som tom följde med i graven. Någonstans på vägen förlorade vi vanan att daglig kamma med luskam och lössen för numera fäste bland våra barn i skolor/ förskolor. Så frågan är, om våra förfäder ansåg det viktigt att dra igenom (lus)kammen varje morgon, är det då inte läge att vi tar till oss den gamla vanan igen och gör detsamma? Gör som vikingar och slå ett slag mot lössen!

Gör det till rutin och använd luskam minst 1 g/veckan, helst varje dag eller när du tvättar håret.

Delta i det Nationella Kampanjen mot huvudlöss **Avlusningsdagarna 2-4 februari** som anordnas i skolor/förskolor runt hela landet!!



Förebygga stora löss angrepp

NitFree är en luskam som är särskilt utformad för att komma åt både löss och ägg. NitFree har räfflade mikrokanaler på varje kamtand som drar loss äggen och får bort även de minsta lössen. Kamma noggrant varje dag så kan du bli lusfri snabbt, eftersom du blir av med alla ägg. NitFree är nickeltestad och rekommenderas för allergiker.

Enkelt, utan batterier och alltid till hands!

Ny Luskamningstjänst!

Behöver du hjälp med professionell avlusning? Vi kan hjälpa dig i vår salong i Vasastan. För bokningar och mer information: info@lusfri.nu

Finns hos: hälsosackhandel, webbutik och välsorterade apotek



Nu även hos: **APOTEK**  webbutik!

Kontakt: info@lusfri.nu



FOTO: ANDREAS LUNDBERG



Agneta Sjödén släpper ny roman
i augusti nästa år.

FÖRETAGSPRESENTATION

ETT ÖGONBLICK ...

... Marie Fahlin
på Diabetic Designed

När Marie Fahlin var 20 år fick hon diagnosen diabetes typ 1. Beskedet var nedslående men hon lät inte sjukdomen begränsa henne.

När hennes dotter fick samma diagnos bestämde hon sig för att göra något för andra med diabetes. Det blev startskottet till Diabetic Designed, ett eget bolag som säljer snygga och praktiska diabetestillbehör.

– Vi har produkter som gör det lättare att leva ett spontant och aktivt liv trots diabetes, säger hon.

Diabetesväskor, kylfodral och gott druvsocker i ett trettiotal olika smaker är ett axplock av produkter man hittar hos Diabetic Designed. Utöver produkterna jobbar Marie Fahlin med att skapa positiv inspiration för framförallt barn med diabetes.

– I år var det tredje året som vi anordnade Diabeteskalaset i samband med Världsdabetesdagen. Det är en möjlighet för barn med diabetes och deras familjer att träffas och ha



kul. Karin Mannerstål från Äntligen Hemma är med och pysslar med barnen, det serveras gott specialanpassat mellanmål och kalaset avslutas alltid

med fiskdamm. Hela överskottet skänker vi till Barndiabetesfonden, säger Marie Fahlin, och fortsätter:

– Vi anordnade vårt första gratis teaterläger för barn med diabetes i höstas. Diabetes fördyrar för familjen och vi vill hjälpa till. Ett annat uppskattat arrangemang är att vi låter patienterna själva utse årets diabetessjuksköterska /diabetesläkare. Många i vården gör en fantastisk insats och som patient vill man visa sin tacksamhet.

Syftet är att hjälpa både barn och vuxna med diabetes.

– Lever man med en kronisk sjukdom behöver man positiv inspiration. Man ska inte behöva känna att man är annorlunda, säger Marie Fahlin.

Läs mer på diabeticdesigned.se

FÖRETAGSPRESENTATION

ETT ÖGONBLICK ...

... Signe Bernhard-Larson
på Still Active

Dagens pensionärer är aktiva, livsglada och angelägna om att hitta meningsfulla saker att hänga sig åt. Det vet Signe Bernhard-Larson. Hon har utvecklat tjänsten Still Active, ett digitalt verktyg som gör det enkelt för seniorer att hitta och boka spännande aktiviteter.

– Vi insåg att det är svårt att träffa likasinnade när man går i pension och svårt att hitta vad man ska göra med sin nya tid. Därför ville vi skapa ett modernare sätt att se på seniorföreningar, med fokus på att vara aktiv och gemenskap – och mer online, säger hon.

Hur funkar Still Active?

– Det är helt gratis att skapa ett konto. När man gjort det får man en gedigen överblick av olika aktiviteter – allt från spinningpass till kulturrevenemang – som man sedan enkelt bokar och betalar direkt. Det finns dessutom ett stort utbud av gratisaktiviteter.



Still Active har också en social funktion.

– Det fungerar som ett sätt att möta likasinnade och skapa nya kontakter och vänsskaper. Vi håller nu på

att utveckla en chattfunktion som kommer göra det ännu enklare för våra medlemmar att kommunicera med varandra, ge tips och utbyta erfarenheter, säger Signe Bernhard-Larson.

Tjänsten lanserades för ett par månader sedan men har redan nära tusen aktiva medlemmar.

– Vi får positiv feedback vilket är väldigt kul. För närvarande hittar man aktiviteter i Stockholmsområdet men vi kommer att utöka och bli tillgängliga runt om i landet längre fram.

Kom igång och hitta aktiviteter på stillactive.se

reSpine®

Ont i rygg eller nacke?

Respine kan vara räddningen!

Respine är ett portabelt rygg- och nackstöd som används på stolar med låg rygg. Ryggstödet höjd-justerbara luftkudde kan pumpas upp för att ge stöd i svanken. Det mjukt polstrade nackstödet går att justera i höjd och djup.

Lätt och smidig

Med sin låga vikt, endast 850 gram, är Respine smidig att ta med och använda i olika miljöer t ex biograf, skola, möten, fester mm.

Medföljande väska

Med Respine följer en lätt och praktisk väska som kan bäras i handtag eller på ryggen som en rygsäck.

Beställning kan göras på www.hdrehab.se



HD rehab
UNIKA LÖSNINGAR FÖR UNIKA BEHOV

HD Rehab AB är ett familjeägt företag med säte på Lidingö. I vårt varumärke HD Rehab marknadsför vi olika hjälpmedel & rullstolar där vårt huvudfokus ligger på komfortrullstolar.

Utöver rullstolar utvecklar, tillverkar och marknadsför HD Rehab även enklare hjälpmedel, t ex Respine och Bälten. Respine är ett portabelt rygg- & nackstöd som vänder sig till personer som har någon typ av nackskada, t ex whiplash. Andra exempel är de tryckavlastande och tryckfördelande dynorna från Amovida / Amoena.

Kontakta oss gärna om du vill veta mer om HD Rehab, HD Balance, Respine, Amovida eller våra övriga produkter

Hälsningar

HD Rehab

08-767 04 80 info@hdrehab.se www.hdrehab.se

TA HAND OM DINA FÖTTER så tar de hand om resten av kroppen

Vi är alla födda barfota och fötterna är gjorda för att fungera i terräng.

"När vi inte längre går som vi är skapade så förlorar vi musklerna i våra fötter och med det en rad bekymmer", säger

Thomas Libäck,
legitimerad
ortopedingenjör.

Varje steg vi tar är en belastning för fötterna och många går runt och har ont i ryggen, benen och nacken utan att förstå varför.

– Ett gott råd är att kontakta din legitimerade ortopedingenjör och helt enkelt besiktiga dina fötter, säger Thomas Libäck som driver Fottekniska.

Barfotaskor kan vara ett sätt att träna upp muskulaturen i fötterna och på så sätt få tillbaka en mer naturlig hållning.

– Man kan med fördel använda dom i förebyggande syfte, till exempel använda som som inneskor när man kommer hem från jobb och på gymmet kan vara bra att använda vid balansträning. Jag skulle däremot inte rekommendera att man löptränar på asfalt i dem, säger Thomas Libäck.

När muskulaturen i fötterna försvagas så påverkar det bland annat tårna och kan ge Halluxvalgus, då stortån böjer ut från kroppen och in mot övriga tår vilket kan orsaka mer eller mindre påtagliga besvär. Ett annat slitage i stortåleden är Hallux rigidus, vilket också kallas hammartå, där leden blivit stel och rörligheten i tån blir nedsatt.

– Vi är för passiva idag, fingrarna får mycket träning men det är värre för tårna och fötterna. Stabila skor och om det behövs ortopediska skoinlägg är ofta den bästa lösningen när problemen har uppstått. En bar-



En barfotasko kan vara ett komplement för att träna upp muskulaturen i fötterna.

fotasko kan vara ett komplement för att se till att de inte uppstår. Genom att varje tå stoppas in i ett fack så tvingas foten ut i exakt läge och du aktiverar signalen om att tårna ska röra på sig, vilket stärker musklerna. Tårna faller in i rätt mönster och i takt med att musklerna förstärks så blir också hela kroppshållningen bättre, säger Thomas Libäck.

Mer information om **Vibram FiveFingers**

hittar du på: eu.vibram.com

Följ oss gärna på: Instagram:

[vibramfivefingersnordic](#) & Facebook:

[Vibram FiveFingers Nordic](#)

Distributör i Sverige är:

AB H Brunner i Örebro



På Euro Diagnostica vet vi att varje patient, kund och projekt är unikt

Vi bidrar till säkra och korrekta medicinska diagnoser, och förse läkemedelsindustrin med innovativa lösningar

Euro Diagnostica är ett svenskt Life Science-företag med avancerade analyslösningar inriktade på autoimmuna inflammatoriska sjukdomar och cancer.

Med en stark vetenskaplig bakgrund har Euro Diagnostica varit drivande i utvecklingen av viktiga och centrala verktyg för säker diagnostik av allvarliga autoimmuna sjukdomar.

Från att ha varit en leverantör av IVD produkter till kliniska sjukhuslaboratorier, har företaget utvecklats till att vara en leverantör av produkter, tjänster, licenser och teknologier anpassade till hela värdekedjan av läkemedelsutveckling och medicinsk diagnostik.

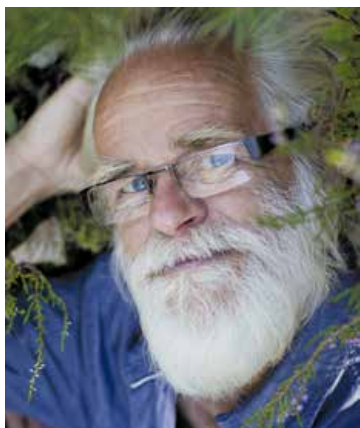
Våra analyslösningar lämpar sig väl för den kliniska sjukhusmarknaden och hjälper läkare i deras beslut vid diagnostisering av patienter. Euro Diagnostica erbjuder laboratorietjänster för rutinmässiga kliniska analyser och inkluderar ett omfattande utbud av tester för komplexa sjukdomar inom områdena neuroimmunologi, njurmedicin, reumatologi och gastroenterologi.

Vi erbjuder även bioanalytiska laboratorietjänster till läkemedels- och kontraktsforskningsföretag som innefattar allt från kliniska biomarkörstudier till analyser av patientprover i pre-kliniska till fase-III kliniska studier.

Från de tidiga forsknings faserna, hela vägen genom de olika kliniska faserna till ett färdigt läkemedel, används den patenterade cellbaserade teknologiplattformen *iLite*® av läkemedels- och bioteknikbolag i utvecklingen av nya biologiska läkemedel.

Våra produkter används av världens top-20 läkemedels- och kontraktsforskningsföretag i deras strävan att på ett effektivare sätt utveckla och lansera nya behandlingar.

Genom kontinuerlig forskning och utveckling bidrar Euro Diagnostica till nya möjligheter att förbättra patientvården och påskynda utvecklingen av nya innovativa läkemedel.



Dan fick ett **nytt liv** med **FRISKARE MAGE!**

Nu lever han ett aktivare liv än i sina yngre dagar!

Dan Uhrbom från Molkom i Sverige kämpade med trög mage och förstoppning i mer än 50 år. Probioform som hjälper till med att stärka tarmsystemet var till slut räddningen för Dan.

– Jag har kämpat med magen sedan barndomen och testat massor av antibiotika från när jag var runt 6 år. Jag provade Probioform första gången 2007 och det förändrade mitt liv. Jag tog två matskedar och samma dag kom magen igång. Och det tog bara tre veckor innan magen arbetade regelbundet utan smärta eller obehag vid toabesök, sade han.

I dag är 74-åringen mer vältränad än någonsin. Efter att magen började fungera korrekt, har han fått mer energi. Han är mindre förkyld och immunsystemet har förbättrats.

– Jag gillar att springa, gå långa promenader i skogen och plocka ätbara växter från skogen. Jag har alltid varit fascinerad av växter från skogen som går att äta och gillar att dela denna kunskap med andra. Jag håller kurser i hela Skandinavien, säger Dan som tidigare har arbetat som ingenjör för stora svenska företag som Volvo, Saab och Ericsson.



– Efter att jag började med Probioform har jag fått mer energi och uthållighet. Snart fyller jag 60 och jag orkar mycket mer än vad jag gjorde när jag var 50. Fortsätter det såhär möter jag ett friskt liv, säger Eva Svarverud.



FÖRSTOPPNING är ett utbrett problem hos oss välfärds människor och det ger ofta stora problem med svullen mage, buksmärtor, allmän olustkänsla och trötthet.

FORSKARE HAR ENATS om att goda mjölksyrabakterier behövs för att stötta och balansera matsmältningsapparaten – de kan lindra både vid förstoppning och diarré och bidra till en allmänt bättre hälsa och ett starkare immunförsvar.

MJÖLKSYRABAKTERIER är de goda, aktiva bakterier som finns inuti och utanpå allt som växer och allt levande. Före bruket av bekämpningsmedel och konstgödsel fick vi i oss mjölksyrabakterier när vi åt frukt och bär direkt från buskar och träd eller drog upp våra grönsaker direkt ur levande jordar och åt dem utan alltför noggrann tvättning.

PROBIOFORMS levande mjölksyrakultur baserar sig på senare års forskning som visat att vi behöver en stor mängd olika bakteriestammar för att må bra! Probioform är en flytande bakteriekultur - ekologisk, vegan i en Bag-in-Box som bevarar innehållet i flera månader även efter öppnandet.

Probioform innehåller ingen mjölk, socker, gluten eller konserveringsmedel.

Finns på Hälsokraft, välsorterade Life- och fristående hälsokostbutiker
– Se komplett återförsäljarlista på vår hemsida! www.probioform.se

Probioform
www.probioform.se

REBECCA MILLER MAXAR MOTIVATIONEN

Det var efter att hon blev utbränd som Rebecca Miller upptäckte löpningen. Med löpträningens hjälp hittade hon tillbaka till välbefinnandet. Idag är hon löpcoach, PT, kinesiolog och NBE massageterapeut. Fokus ligger på att hjälpa och motivera kunderna till en bättre hälsa.

Varje person är unik med unika behov så jag börjar alltid med att göra en analys av individens specifika förutsättningar

– Det finns ingen quick fix. En hållbar hälsa kräver kontinuitet men har man väl kommit igång så får man snabbt resultat, säger hon.

Som kinesiolog erbjuder hon en rad olika behandlingar, till exempel muskelintegrering, korrigering av leder, akupunktur/akupressur men även kost- och näringsråd – allt baserat på samspelet mellan rörelser och hälsa.

– Kinesiologi handlar om att organisera ett desorienterat nervsystem. Varje person är unik med unika behov så jag börjar alltid med att göra en analys av individens specifika förutsättningar. Ibland kan det röra sig om att vissa muskler inte är "påkopplade". Dessa kan således kopplas på med olika tekniker. Personen kan ha olika läsningar som går att lösa med olika metoder – akupunktur, kost och massage till exempel. Kinesiologin är ett utmärkt komplement till träning och bidrar till maximala resultat.

NBE Massage är en av Rebecca Millers mest eftertraktade tjänster.

– Det är en form av värmemassage som ges med hjälp av en NBE 3000 Radiofrekvens och som går på djupet, en metod som jag har en utbildning inom via grundaren Professor Rene Nagels i Belgien. Det är en metod som minskar smärta, motverkar inflammationer och hjälper kroppen att återhämta sig på naturlig väg.

Som hudterapeut utför hon kemiska hud-



vårdsbehandlingar med Image Skincare's produkter.

– Det är en av mina styrkor och även inom hudvården använder jag NBE 3000 för att utföra ansiktsbehandlingar. Med helt smärtfri radiofrekvens passerar man hudbarriärerna så att behandlingsserumen når direkt ner till cellerna, omliggande vävnad och muskulaturen, säger hon.

Rebecca Miller är också en flitigt anlitad löpcoach. Hon leder löpgrupper och är även coach på Urban Tribes.

– Att springa i grupp är verkligen en kul och utvecklande träningsform. Man kommer ut tillsammans i friska luften och ger träningen en social dimension.

Hon hjälper också sina kunder att förbättra sin löpteknik.

– Löptekniken är något som man aldrig blir färdig med – man måste hela tiden justera och förbättra. Det handlar inte bara om hur man rör på benen utan även armarna och vilken hållning man har. Därför måste löpning också kompletteras med styrketräning, så att kroppen orkar hålla rätt positioner. Det är också bra att kombinera löpning med kinesiologins lära om rörelser och kost, säger Rebecca Miller.

För att träning och hälsa ska bli framgångsrik är det viktigt att hålla motivationen på topp.

– Ibland blir det så att träningens resultat blir själva motivationen. Jag har haft klienter som varit mycket motvilliga till en början, men sedan när de sett att det faktiskt gör stor skillnad att träna så får de igång sin motivation. Man ska också komma ihåg att alla faktiskt har tid att träna – man behöver inte ta sig till ett gym eller använda en massa utrustning. Att röra på sig 30 minuter om dagen räcker långt, säger Rebecca Miller.

Rebecca Miller är Hudterapeut, NBE massageterapeut, Lic. Personlig tränare, Löpcoach och Kinesiolog.

Läs mer och kontakta Rebecca på : rebeccamiller.se



Välkommen till Vårdcentralen Smeden i Eskilstuna

Vi erbjuder dig lättillgänglig sjukvård och rehabilitering av högsta kvalitet i centrala Eskilstuna. Hos oss samverkar olika kompetenser utifrån varje patients behov. Hos oss finns bl.a. läkare, distriktssköterskor, sjuksköterskor, undersköterskor, sjukgymnaster, BVC, arbetsterapeut, kuratorer. Vi arbetar förebyggande och erbjuder livsstilsförändring genom hälsosamtal, tobaksavvänjning, kost- och rörelseträning i grupp och mycket annat.

Vårdcentralen Smeden bedrivs i privat regi och ägs av 60 lokala företag. Vi månar om både personal och patienter.

Vi söker alltid efter fler medarbetare!

Är du Distriktsläkare eller Psykolog och vill jobba i en kreativ miljö med mycket skratt och glädje samt vara med i att utveckla vår verksamhet?! Hör av dig till oss! e-post: peter.bjurling@dill.se



Vårdcentralen
Smeden



Vi hjälper dig på Vägen till Santiago de Compostela

- Flyg
- Transfer
- Boende
- Bagagetransport

Se hela vårt program på resor till
"yttre och inre landskap"
www.exodusresor.se

**EXODUS
RESOR**



LJUSBEHANDLING MED LED ger effektiv läkning och återhämtning

Ljusbehandling med LED är en effektiv metod för att minska smärta, accelerera läkning och förebygga skador. Det vet Kicki Odell på Pharmalight. Företaget är generalagent för ett antal världsledande ljusbehandlingsprodukter för både människa och djur.

Pharmalight har länge sålt LED-ljusbehandlingsprodukten Warp 10. Det är en högintensiv, portabel, batteridrivna LED-enhet som är lätt att använda. Med en behandlingstid på 88 sekunder är den också mycket tidsbesparande. Warp 10 är utvecklad av Nasa och PharmaLight introducerade Warpen i EU redan 2008.

– **Ljuset ger cellerna** energi och laddar dem, vilket gör att läknings- och återhämtningsprocessen snabbas upp avsevärt. Behandlingen är också effektiv för att tillfälligt lindra stelhet och få muskeltvävnad att slappna av genom att öka blodcirkulationen lokalt i det område som behandlas. Behandlingen är helt utan biverkningar, säger Kicki Odell.

Nyligen blev Pharmalight agent för Multi Radiance Medical – en serie helt revolutionerande och innovativa ljusbehandlingsprodukter.

Multi Radiance Medical har sålt över 400 000 enheter, finns i mer än 30 länder används av mer än 15 000 privatpraktiserande inom humanvård och veterinärvård – fler och fler får således upp ögonen för ljusbehandlingens positiva effekter.



– **Multi Radiance Medical** har tre verkssamma funktioner: infraröd LED, magnetfält och en klass 1-laser. Den här kombinationen är extremt effektiv för cellernas återhämtning. Magnetfältet bidrar till en ökad blodcirkulation, vilket kan vara fördelaktigt för till exempel personer som lider av diabetes vilket är en grupp som ofta drabbas av bensår på grund av nedsatt cirkulation. För idrottsmän fungerar behandlingen som en läkemedelsfri smärtlindring och tiden för skadeåterhämtning – till exempel ett brutet ben – kan i många fall halveras.

– Lasern är så kallad "superpulsed" vilket innebär att den bara är tänd en biljondel av en sekund. På så sätt finns det

ingen risk att vävnaden skadas, säger Kicki Odell.

Pharmalights produkter är också flitigt använda inom hästsporten. Ett exempel är Photizo Vetcare som är ett lättanvänt och säkert ljusbehandlingsinstrument.

– Jordbruksverket likställer friskvård med LED-ljusbehandling med doping i svenska tävlingssammanhang, men internationellt är tekniken godkänd. Vi är ofta med och utför friskvård på hästar på en mängd internationella tävlingar. Våra produkter används också på flera veterinärkliniker för att behandla hästar och hundar, säger Kicki Odell.

Läs mer på pharmalight.eu

Ljuset ger cellerna energi och laddar dem, vilket gör att läknings- och återhämtningsprocessen snabbas upp avsevärt

Forskningsprojekt om kopplingen mellan FYSISK AKTIVITET & HJÄRNNHÄLSA

Det är sedan tidigare känt att det finns ett positivt samband mellan regelbunden fysisk aktivitet i allmänhet och hälsosamma hjärnfunktioner. Men mer exakt vilket fysiskt aktivitetsmönster som är mest gynnsamt ska ett forskningsprojekt på Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, försöka ta reda på.

– Det vi vet är att det verkar hänga ihop, det vi är mer osäkra på är orsak och verkan, säger docent Maria Ekblom, som är forskningsledare för forskningsprojektet Fysisk aktivitet och hjärnhälsa.

– Dessutom saknas kunskap om vilka delar av aktivitetsmönstret som är den viktiga delen och därför är det inte idag möjligt att ge exakta rekommendationer eller sätta detaljerade, evidens-baserade gränser.

Huvudfrågan är hur vårt fysiska aktivitetsmönster kan främja hälsosamma hjärnfunktioner och den besvaras via forskning i tre delprojekt som görs i samarbete med medverkande företagen Intrum, som har cirka 400 anställda i kontorsmiljö, ICA-gruppen som har cirka 1 500 anställda i kontorsmiljö samt tre företag som erbjuder hälsorelaterade tjänster och produkter, Sats Elexia, Itrich och Monark Exerise.

– Tidigare studier har fokuserat på effekten av intensiv träning. Några visar att god kondition ger hälsofördelar. Men regelbunden intensiv konditionsträning är ointressant eller orealistisk för en stor del av den arbetsföra befolkningen. Av den anledningen är det allvarligt att betydelsen av ett stillasittande arbete för våra kognitiva förmågor är ett utforskat område, trots att vi spenderar den absoluta majoriteten av den vakna tiden så och trots att det är den arbetsmiljö som de flesta erbjuds. Idag vet vi därför inte i detalj hur mycket, hur ofta eller intensivt individen bör röra på sig eller pausa från sittandet för att må bättre och öka chansen till god hjärnhälsa.

– Studier visar dessutom hur dåliga



Vi söker nu därför detaljerna i det fysiska aktivitetsmönstret som skulle kunna ge positiva effekter

Maria Ekblom

arbetsmiljöer över tid kan driva fram en mindre aktiv fritid och på så sätt öka skillnader i hälsa, säger Maria Ekblom.

Psykisk ohälsa har blivit den vanligaste orsaken till sjukskrivning.

– Allt färre arbeten kräver fysisk aktivitet och istället är stillasittande arbete där vi arbetar intensivt med vår beslutsförmåga, vårt arbetsminne och med sociala interaktioner ofta under stress. En fråga vi ställer är om detta kan vara en del av orsaken till den stora ökningen av psykisk ohälsa. Vi söker nu därför detaljerna i det fysiska aktivitetsmönstret som skulle kunna ge positiva effekter på välbefinnande och kognitiv förmåga. Ett hållbart arbetsliv är oerhört viktigt om vi ska orka arbeta även när vi blir äldre, något som regeringen under december 2017 föreslagit. Vi kommer inte att

bara kunna producera, vi måste må bra under lång tid också, säger Maria Ekblom.

Från näringslivets sida är det viktigt att få svar på frågan vilka fysiska aktiviteter som gynnar hjärnhälsan och är genomförbara i arbetsmiljön. Inte minst sedan den nya förordningen som trädde i kraft 2016, och som bland annat förtydligar arbetsgivarens ansvar för det systematiska arbetsmiljöarbetet.

– Det behövs svar på vilken typ av stöd både individuellt och organisatoriskt som är både tillämpliga, attraktiva och effektiva i en kontorsmiljö, säger Maria Ekblom.

Studien bygger på tre delprojekt som tillsammans svarar på frågan.

Den inledande tvärsnittstudien undersöker hur olika komponenter i människans fysiska aktivitetsmönster samvarierar med hälsosamma hjärnfunktioner. Som nämnts ovan saknas denna kunskap för närvarande. Docent Victoria Blom är ansvarig för denna delstudie. Därefter genomförs en serie akuta interventioner utifrån den kunskap som den inledande studien ger. Här undersöks hur det fysiska aktivitetsmönstret under olika experimentella arbetsdagar stödjer de neurofysiologiska förutsättningarna för hälsosamma hjärnfunktioner, där docent Örjan Ekblom är ansvarig. Avslutningsvis genomförs en långsiktig intervention med syfte att studera vilka hjärnhälsöfrämjande åtgärder relaterade till fysisk aktivitet som är effektiva, attraktiva och genomförbara på en kontorsarbetsplats, högskolelektor Lena Kallings är ansvarig. Forskningsprojektet påbörjades 2016 och ska vara avslutat 2020.



Genvägen till en strålande syn!

Många ögonsjukdomar kan behandlas om de upptäcks i tid. Genom EyeDiagnostics samarbetar optiker och erfarna ögonläkare för säkra och snabba bedömningar. Utöver den vanliga synundersökningen får du mätning av ögontryck, fotografering av näthinna och

undersökning av synfältet – undersökningar som behövs för att upptäcka tidiga tecken på vanliga ögonsjukdomar som förändringar i gula fläcken, näthinneskador av diabetes eller grön starr – alla behandlingsbara om de upptäcks i tid!

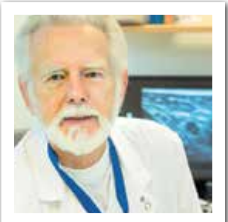
Över 60 000 ögonhälsoundersökningar har hittills gjorts enligt EyeDiagnostics koncept. Nästan 4000 patienter har remitterats till ögonsjukvård och över 7000 kunder går på regelbundna kontroller pga riskfaktorer.

Minst 1/2 miljon svenskar har en ögonsjukdom utan att veta om det

EyeDiagnostics - bra syn hela livet!
Hitta närmaste optiker www.eyediagnostics.info

FORSKNING INOM TYP 1-DIABETES

Typ 1-diabetes är den vanligaste livshotande sjukdomen som drabbar barn och ungdomar i Sverige. Sjukdomen ökar konstant och orsakar stort lidande. Än saknas botemedel, men forskning pågår.



Professor Johnny Ludvigsson, koordinerande prövare för diabetesstudien DIAGNODE-2.

Typ 1-diabetes är en autoimmun sjukdom, produktionen av hormonet insulin fungerar inte eftersom kroppen går till attack mot cellerna som gör insulin. Intensivbehandling dygnet runt krävs, genom kontroll och justering av blodsockernivåer, med hjälp av insulin med pump eller spruta. Ändå drabbas många av livsfarliga, akuta komplikationer och kan hamna i koma. Även långsiktiga, svåra följd-sjukdomar är vanliga och ger skador på synen, blodkärlen och nervsystemet.

– Utmaningen är att hitta ett sätt att helst bota eller åtminstone mildra symtomen av typ 1-diabetes, säger Johnny Ludvigsson, professor vid Linköpings universitetssjukhus som leder flera studier inom typ 1-diabetes.

Johnny Ludvigsson har forskat inom området under flera decennier. Han är koordinerande prövare för en större europeisk klinisk studie.

Där provas en ny metod med syfte att avbryta den autoimmuna attacken på de insulinproducerande cellerna hos patienter som nyligen fått diagnosen typ 1-diabetes.

Läs om studien på www.diagnode-2.com

"ATT DELTA I STUDIER ÄR MITT SÄTT ATT HJÄLPA TILL"

Elin Cederbrant, 18 år, fick typ 1-diabetes när hon var 11 år och har under uppväxten medverkat i en diabetesstudie.

Hur tänker du kring att vara patient i en studie?

– Det var spännande att medverka i forskning. Jag skulle absolut ställa upp igen trots att ingen kan garantera att det funkar. Jag har samma mål som forskarna, att hitta ett botemedel.

Varför är forskning och kliniska studier viktigt?

– Eftersom jag själv inte är forskare, är mitt sätt att hjälpa till att delta i studier. Patienterna är ju otroligt viktiga för att kunna hitta och lansera nya läkemedel.



Elin Cederbrant, lever med typ 1-diabetes och har varit med i kliniska studier.

Diabetsvaccin prövas i barn och unga med typ 1-diabetes



KLINISK STUDIE SÖKER DELTAGARE SOM

- ✓ har fått typ 1-diabetes de senaste 6 månaderna
- ✓ är 12–24 år

www.diagnode-2.com

ÄR DU OSTADIG PÅ FOTEN?

Droppfot är något som drabbar många till följd av exempelvis neurologiska sjukdomar och skador eller andra tillstånd som påverkar peroneusnerven. Detta innebär svårigheter med att lyfta framfoten vilket kan leda till en instabil och osäker gång.

Känner du igen dig?

Fillauer kan hjälpa dig. Med över 100 års erfarenhet i branschen kan vi med säkerhet säga att vi har bra lösningar för dig och din funktionsnedsättning.



Dynamic Walk

Är den individanpassade ortosen som genom sin unika utformning & funktion ger dig det lyft du behöver. Tillverkad i omformningsbar kolfiber gör den extremt lätt och smidig. Dynamic Walk ger dig möjlighet att gå i trappor, gå på ojämnt underlag, jogga och köra bil igen.



WalkAide

Hjälper till att lyfta din framfot med funktionell elektrisk stimulering (FES) av dina befintliga muskler. Detta ger dig möjlighet att till och med gå barfota när sommaren återigen når våra breddgrader. Du kan naturligtvis även gå i trappor, gå på ojämnt underlag, jogga och köra bil om andan faller på.



ETT HÄLSOHEM PÅ VINGAR

I 37 år har Strandgården anordnat hälsoresor till olika destinationer.

Fokus ligger på nyttig kost, stärkande aktiviteter och välgörande behandlingar. Nästa stora resa går till värmen på Kreta den 13-27 april.



Ann-Marie Sjögren

– Vi är som ett hälsohem på vingar, säger Ann-Marie Sjögren som driver Strandgårdens Hälsoresor.

Vanligtvis blir det två stora resor om året – en på våren och en på hösten. Resorna är mycket populära och lockar uppemot 250 vid varje tillfälle. 60 procent av resenärerna är återkommande kunder.

– Det här är friskvårdsresor som syftar till att ge våra resenärer möjlighet att lära sig mer om en hälsosam livsstil och hur man med hjälp av kost och motion kan påverka sin hälsa positivt. Men samtidigt så står vi inte med några pekpinor. Som vuxen har man alltid ett eget val. Ur vårt perspektiv handlar det istället om att presentera och servera det vi tror på, den mat och de metoder som vi vet har bra effekt.

Med på resorna är således en mängd olika kockar, terapeuter, kost- och hälsoexperter och även en medicine doktor.

– Vi har aktiviteter från morgon och kväll varje dag. Man väljer själv vad man vill delta i. Vill man ha mjukare träning erbjuder vi till exempel sitt- och vattengymna, meditation och qigong. Men vi har också tuffare pass som yoga, vandringar, cirkelfys, cykling och coreträning, säger Ann-Marie Sjögren.

– Under resan anordnas också föreläsningar där olika personer håller föredrag om de senaste rönen gällande hälsa, kost och träning.

Maten som serveras är helt vegetarisk och tillagas från grunden av specialiserade kockar. Därmed får man en balanserad, hälsosam



kost som både smakar gott och bidrar till ett bättre välbefinnande.

– Det är långt ifrån alla som äter vegetariskt hemma men vi märker hur våra gäster verkligen uppskattar maten de får på våra resor, berättar Ann-Marie Sjögren och fortsätter:

– Vi skickar ut enkäter regelbundet och vi ser på svaren vi får att 80 procent känner sig bättre, friskare och starkare när de kommer hem. Kombinationen av bra kost, varmt klimat och aktiviteter ger helt enkelt ett stort välbefinnande.

I år erbjuder Strandgårdens Hälsoresor också mindre, kortare resor till destinationer

inom Sverige – perfekt för dem som inte vill flyga eller resa så långt.

– Vi kan också arrangera ett helt hälsoprogram med aktiviteter, föredrag och en lunchmåltid full av energi för företag och organisationer, säger Ann-Marie Sjögren. Det är bara att höra av sig till oss.

Strandgårdens nästa stora hälsoresa går till Kreta den 13 april. Andra resor som anordnas 2018 är skiddagar i Orsa Grönklitt 4-7 februari och en kortvecka med vandringar och matlagning i Dalarna 5-9 september. **Läs mer och boka på halsoresor.se**

ENJOY THE MOMENT

Hööks

HUND- & KATTFODER

Nu finns hund-och kattfoder på www.hooks.se

samt butikerna i Alingsås - Jönköping - Nordby - Örebro - Stockholm/Kungsgatan


ROYAL CANIN

»EUKANUBA

IAMS



HOOKS.SE

RUNDRESOR MED FLYG & BUSS

RUNDRESOR | VINRESOR | WEEKEND | STORSTÄDER | FLODKRYSSNINGAR

- Apulien & Amalfikusten · Spanien Runt · Rhen- & Moselkryssning
- England & Skottland · Sicilien med Kalabrien · Grekland Runt
- Devon & Cornwall · Sydafrika · Rom med Florens & Venedig
- Hollandskryssning · Portugals vinvägar
- Bretagne · Baskien & Galicien · Kina
- Från Nice till Barcelona – *och mycket mer!*

**BOKA-TIDIGT
RABATT**

Upp till

1000:-

Boka senast 31/1
Uppge kod: 2018

*Världen som
du vill ha den!*



RUNDRESOR | VINRESOR | WEEKEND | STORSTÄDER | FLODKRYSSNINGAR

SCANDORAMA®

Alltid med guide!

Flyg från Köpenhamn, Stockholm, Göteborg & Oslo. Anslut smidigt från 100 orter till våra bussresor!

eller boka på
din resebyrå!

Läs mer om allt som ingår och beställ på:

scandorama.se • 040-600 00 00

Ny katalog 2018

INNOVATIVA LARMSYSTEM SKAPAR TRYGGHET FÖR VÅRDEN

I 75 år har Tjeders legat i framkant när det gäller larm- och trygghetsteknologi.

Idag finns deras larmlösningar på många sjukhus och vårdboenden. All design, produktutveckling och tillverkning sker på anläggningen i Malmköping.



Marie Svensson

– Trygghet för både personal och patienter är vårt huvudfokus. Med smarta lösningar kan man både förebygga skador och effektivisera vården, säger Marie Svensson, vd Tjeders.

Ett av Tjeders mest välkända system heter RESPOND. Det är ett kallelsesignalsystem för sjukvård och vårdinrättningar som skapar en lugn och säker vårdmiljö för personal och patienter. Men de har också flera andra system för omsorg, till exempel PERFEKT Trygghet som är en anpassningsbar tjänsteplattform som utformas efter verksamhetens behov och används inom äldreboende, hemtjänst och stöd och service. Ett tredje system är EVAQ för nöd och evakuering – ett larm som visar var i anläggningen den nödställda befinner sig med kvittens när behörig personal sett larmet.

– Vi får en allt äldre befolkning och längre livslängd vilket leder till ökande vårdbehov. Då krävs det också nya tekniska lösningar som underlättar vardagen. Till exempel vill de flesta bo kvar hemma så länge som möjligt. Detta blir enklare med ett pålitligt larmsystem – ännu bättre är det om man sedan kan ta med sig sitt larmsystem när man flyttar in på ett vårdboende. Med lång erfarenhet och en gedigen kunskapsbank så är vi duktiga på att utveckla system som är anpassningsbara och kompatibla utifrån kundernas behov – på så sätt kan vi tillhandahålla hela kedjan, säger Marie Svensson.

Sedan en tid har Tjeders ett avtal med Göteborgs stad gällande en tjänsteplattform för välfärdsteknologi. Avtalet innefattar smarta hubbar, tillval och sensorer för verksamhe-



ter inom omsorg – äldreboende, hemtjänst samt stöd och service.

– Vi har en samordnande roll inom avtalet, där många olika teknikleverantörer medverkar, samtidigt som vi levererar många av de tekniska lösningarna. Till stor del handlar det om att identifiera vilka typer av tjänster och lösningar som grundsystemet ska bestyrkas med, säger Marie Svensson.

Hur utvecklar ni era lösningar?

– Vi utvecklar utifrån kundens behov och samhällets förändring i samband med digitaliseringen. Våra värdeord är kvalitet, innovation och medmänsklighet som genomsyrar hela vår utveckling.

– En viktig aspekt är användarvänlighet. Systemen som vi utvecklar syftar ju till att underlätta vardagen för personal och patien-

ter – då måste tekniken också vara stabil, trygg och enkel att använda. Vi försöker alltid hålla dialog med potentiella användare inför att vi utvecklar ny teknik så att det vi gör ligger i linje med användarnas behov, säger Marie Svensson.

Tjeders tittar nu också på hur artificiell intelligens kan användas för att utveckla larmsystemen.

– Med hjälp av AI kan man till exempel följa och förutse rörelsemönster och på så sätt förebygga fallolyckor och liknande.

Vilka utmaningar ser ni i framtiden?

– Den nya GDPR-lagen kommer att påverka hur vi hanterar personuppgifter. Det är viktigt att lag och teknik går i takt och det är frägor vi kommer att jobba med ännu mer, säger Marie Svensson.



Medinets utbildningsportal har utvecklats tillsammans med David Åberg, som är docent, specialistläkare och handledare på Medicinkliniken vid Sahlgrenska universitetssjukhuset. Här tillsammans med Anna Apelgren, produktansvarig på Medinet.

OM MEDINET

Medinet är störst i Sverige på webbaserade scheman för sjukhus och kliniker, med närmare 25 000 användare i 19 av 21 landsting. Nu lanseras en utbildningsportal som är först i landet med att samordna hela utbildningsgången för ST- och AT-läkare.



KOMPLETT UTBILDNINGSPORTAL FÖR ST-LÄKARE

Att samordna en specialläkarutbildning har tidigare krävt sin Einstein. Nu är Medinet först i landet med en webbaserad utbildningsportal som samordnar hela utbildningsgången för ST- och AT-läkare.

Allt nödvändigt finns i Medinet webbsystem: samordning, dokumentation och uppföljning av utbildningen för ST- och AT-läkare. Men det riktigt unika är att portalen kan kopplas ihop med Medinets system för schemaläggning. Det gör det möjligt att samla hela utbildningsgången på samma ställe. Anna Apelgren är produktansvarig för Medinet.

– Användarvänligheten är central för oss och vi har därför utvecklat portalen i nära samarbete med läkare och handledare. Det mesta kan skötas via telefonen eller läsplattan, något som dagens läkarstudenter och läkare är vana vid.

Både Socialstyrelsens och specialitetens mål integreras enkelt in i utbildningsportalerna. Vägen för att nå målen visas med överskådlig visuell grafik. Här finns också flera kommunikationskanaler mellan läkare, handledare, studierektorer och administratörer, till exempel chatt, e-post och SMS. Det finns även ett

bibliotek för dokument, anmälningslistor till kurser, seminarier, möjlighet till annonsering av viktiga händelser.

– Genom att spara tid och tankekraft skapar portalen arbetsro på kliniken, säger Anna Apelgren.

På bara några år har Medinet blivit störst i Sverige på webbaserade scheman för sjukhus och kliniker. Anna Apelgren menar att det beror på förmågan att anpassa systemen efter varje verksamhets specifika behov.

– Eftersom all teknisk kunskap finns inom företaget är vi vana att skraddarsy systemen. Varje lösning görs i nära dialog med kunden.

Systemen är lättanvända, flexibla och enkla att kombinera med varandra.

– De kan även integreras med andra redan befintliga system, som till exempel lönesystem. Det här gäller även utbildningsportalerna.

HEMTESTER OCH DIGITAL TEKNIK FÖRENKLAR VÅRDEN

Med ny DNA-teknik hjälper Linköpingsföretaget Dynamic Code sina kunder att testa sig för olika tillstånd och sjukdomar, helt utan att behöva gå till en vårdmottagning



– Med säkra och meningsfulla hemtester, där du vid behov träffar läkare direkt online, får du ett större inflytande och bättre kontroll över din hälsa, utan att behöva lämna hemmet. Samtidigt frigörs också stora resurser inom vården, säger Anne Kihlgren, VD.

Testen köper du via Dynamic Codes webbshop eller på ett apotek. Testen tar du enkelt hemma på egen hand, antingen med ett kindguggsprov, vaginalprov eller ett stick i fingret, beroende på vad det är du vill testa. Sedan returnerar du provet kostnadsfritt i medföljande returförsändelse. Till varje prov hör en egen, anonym analyskod och inom några dagar hämtar du med hjälp av koden ditt svar på Dynamic Codes hemsida. Där du också omgående kan få e-recept och boka möte online med läkare.

– **Vårt koncept** bygger på att testa först och alltid ha med sitt testsvar vid första läkarbesöket online, fortsätter Anne Kihlgren. För att kunna erbjuda detta, är den digitala plattformen med svarslogistik, lablogistik och videomöten, en central del i vår unika lösning. Den andra viktiga delen är den senaste DNA-tekniken och framför allt att kunna testa bakteriers, svampars och virus DNA för att snabbt och säkert diagnosticera infektioner.

– Andra positiva effekter är den större delaktigheten i sin egen hälsa. Att snabbt få ett läkarmöte baserat på relevanta testsvar, kortar ofta tiden det tar att få en diagnos avsevärt och mycket av den onödiga oron orsakad av långa väntetider kan därmed undvikas, säger Anne Kihlgren.

– **Om vi** tar celiaki (glutenintolerans) som exempel så tar det i den traditionella vården i snitt 5,8 år att få diagnos, mycket på grund av att man inte utför alla de nödvändiga testen vid första vårdbesöket. Med vårt hemtest för celiaki, som består av tre test i ett, får man svar, bedömt av medicinsk specialist inom sex dagar och med möjlighet att träffa medicinsk specialist online, säger Anne Kihlgren.

– För oss är det en drivkraft att våra hemtest kan bidra till säkrare och mer effektiv diagnostik. Här är också vårt test för bakteriell vaginos ett bra exempel. När vi i samråd med specialister undersökte hur diagnosen ställs idag inom vården, konstaterade vi att många kvinnor inte alls får en korrekt diagnos, eftersom specialistvårdens gällande rekommendationer alltför ofta inte följs. Det är något som vi vill hjälpa till att ändra på med våra lösningar.

För Dynamic Code är visionen tydlig – i framtiden är det helt naturligt att alla bör ha en uppsättning av olika hemtester för olika sjukdomar i sitt badrumsskåp.

– Målsättningen är att du själv ska kunna testa först och sedan träffa läkare online. Just nu jobbar vi med ett hemtest för halsfluss, men vi ser att det finns behov av en hel rad med olika hemtester som t ex en barnfamilj skulle ha stor nytta av.

Längre fram ser Dynamic Code också avancerade hemtester för olika cancer typer.

– Närmast kommer HPV-test, som kan visa förstadium till livmoderhalscancer. Men



Andra positiva effekter är den större delaktigheten i sin egen hälsa. Att snabbt få ett läkarmöte baserat på relevanta testsvar

Anne Kihlgren, VD

DYNAMIC CODE är ett spjutspetsföretag inom DNA-teknik och hälsotest. Bolaget startades hösten 2000 av Anne Kihlgren och Björn Rosén, som båda har forskarbakgrund och lång erfarenhet av DNA-analyser, biokemi, genetik och molekylärbiologi från bl a Nationellt Forensiskt Centrum (NFC) tidigare Statens Kriminaltekniska Laboratorium (SKL) och Rättsmedicinalverket (RMV). Sedan dess har produktutbudet för konsument vuxit - idag har de hemtester för till exempel celiaki (glutenintolerans), laktosintolerans, klamydia, mykoplasma genitalis, anlag för ökad risk för blodpropp vid östrogenintag och bakteriell vaginos

Läs mer på dynamiccode.se

på lite längre sikt även bröst- och lungcancer. Ett annat värdefullt test och område som kommer i framtiden är test som möjliggör individanpassad medicinering. Att vid val av mediciner kunna förutsäga och undvika de

medicinska preparat som du kan få biverkningar av och istället välja preparat som ger dig rätt medicinsk effekt är något vi välkomnar. Det här är en utveckling som vi vill vara med och driva, säger Anne Kihlgren.

Dynamic Code



MED FOKUS PÅ ATT MINSKA RISKFAKTORER PÅ ARBETSPLATSEN

Hälsa, miljö och säkerhet är viktiga aspekter på alla arbetsplatser. Det vet man på Siltech. Företaget jobbar med att reducera risker inom industrin och andra branscher.

– Vårt arbete börjar alltid med en analys av kundens verksamhet. På så sätt kan vi identifiera olika riskfaktorer och därefter skapa förutsättningar för en trygg och säker arbetsmiljö och en större riskmedvetenhet, säger VD Hege Witthoff.

Ur Hege Witthoffs perspektiv handlar riskhantering om att se möjligheter.

– Vi jobbar för att skapa en kreativ arbetsmiljö, snarare än att den ska vara byråkratisk, säger hon.

Vilka typer av risker kan det då röra sig om?

– En stor del handlar om hanteringen av olika sorters utrustning. Utrustningen inom industrin blir allt mer komplex, och är inte sällan förenad med någon typ av IT-system, vilket innebär att personalen inte alltid har fullständig kompetens för att hantera den, något som medför risker, säger Hege Witthoff.

– En annan riskfaktor är kemikaliehantering. Vi ser till exempel att det inom byggbranschen blir allt vanligare med olika typer av kemikalier – idag förekommer det ofta att man limmar upp skivor istället för att skruva – men att man där inte alls har samma skyddsutrustning som i processkemikalieindustrin. I grunden handlar det om att se till så att alla som jobbar har rätt kunskap om riskerna så att skador och tillbud kan förebyggas, säger AnnCharlott Enberg, projektledare.

Att jobba med sina riskfaktorer och före-



bygga risker är också ett sätt att behålla sin konkurrenskraft.

– Ett vanligt exempel kan vara att företaget är underleverantör till en större bolag som ställer allt högre krav på sina leverantörer – vi kan således hjälpa underleverantören att utveckla sin organisation så att de kan fortsätta arbeta med sin stora kund.

Sedan en tid erbjuder Siltech också skyddsprodukter, Safe Shorts, som är anpassade för aktiva kvinnor. Kläderna skyddar mot överfall och ofredande genom att bestå av ett material som inte går att riva itu. Dessutom har de en låsanordning och går således inte att slita av.

– Tyvärr blir samhället otryggare och många kvinnor vittnar om ofredande i löpspåret eller ute på vandringsleden. Med den här typen av säkra kläder får man en extra trygghetsdimension helt enkelt. Kläderna går också att få med en larmfunktion – larmsignalen skrämmar en överfallsman och köper den utsatta extra tid att försvara sig eller att fly från platsen, samtidigt som ljudet påkalla uppmärksamhet.

– Safe Shorts är gjorda i ett tunt, lätt material. De är sköna att ha på sig och känns som vanliga tights.

Läs mer på silt.ech.se



VÄLKOMMEN TILL AROS VACCIN

Vi på Aros Vaccin erbjuder tjänster som vården har svårt att hinna med idag.

Hos oss kan du få alla slags vacciner på vår drop-in mottagning.

Vi erbjuder snabba tider för vaccinering, körkortstyg, alkoholås eller andra läkarintyg såsom adoptionsintyg, intyg för sjöfart, utlandsvistelse mm.

Vi erbjuder även massage, hälsoundersökning, provtagning mm. Har du några frågor eller funderingar är du hjärtligt välkommen att kontakta oss.

ÖPPETTIDER

Måndag – tisdag 08.00 – 16.00

Onsdag 08.00 – 17.00

Torsdag – Fredag 08.00 – 12.00

ÖPPET FÖR DROP-IN

VACCINATION

Måndag-tisdag kl. 16.00-19.00

Torsdag kl. 13.00-15.00

Vi finns på Kungsgatan 66 i Eskilstuna
Telefon: 016-13 44 79 | aros@medhalsa.se
Besök gärna vår hemsida för mer info: www.arosvaccin.nu

Smart 16Ah 7-8 mil



Skivbroms fram
samt fotbroms

Räckvidd
7-8 mil

Dämpad
framgaffel

Monterat lås

Hastighets-/
trippmätare

Bromsljus

Rostfria
ekrar

Nya bättre 16-20Ah
Li-batterier

Kapacitet
576 - 731 Wh

ecoproducts ab



070-730 66 59 Kärrhed 260, 442 73 Kärna jan@ecoproducts.se www.elhoj.com

VÄRKANDE

KNÄN? FÖTTER? ARMAR? HÄNDER?

SUCCÈ
Tusentals nöjda kunder

MAGNETIC DELUXE KNÄSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg med magnetiskt och infrarött innehåll. Magnetism ökar ditt blodflöde och infrarött ger värme. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på ditt knä. Endast 5 mm tjock, syns inte under dina byxor. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt. En storlek passar de flesta. Säljes styckesvis eller i par.

KNÄSTÖD



BRA MOT!

- Smärta
- Artros
- Stela knän
- Kalla knän
- Instabila knän

"Jag har artros och det gör ont i knäet när jag går. Sedan jag börjat använda Magnetic Deluxe gör det inte ont längre. Jag går bättre och kan röra mig mer." Bertil Eriksson, Stockholm

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par
Singel. Art.Nr 400 Par. Art.Nr 444

MAGNETIC DELUXE FOTLEDSSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg med magnetiskt och infrarött innehåll. Magnetism ökar ditt blodflöde och infrarött ger värme. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på din fotled. Endast 5 mm tjock, får plats i dina skor. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt. En storlek passar de flesta. Säljes styckesvis eller i par.

FOTLEDSSTÖD



BRA MOT!

- Smärta i fötter, häl och fotled
- Artros
- Stela fötter
- Kalla fötter
- Instabil fotled
- Okänsliga fötter

"Magnetic Deluxe fotledsstöd fixerar min fotled och ger ett stabilt stöd. Jag går bättre och kan röra mig mer." Elisabeth Olsson, Uppsala

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par
Singel. Art.Nr 200 Par. Art.Nr 222

HAND/HANDLEDSSTÖD

MAGNETIC DELUXE HANDSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg. En storlek passar de flesta. Säljes styckesvis eller i par.

BRA MOT!

- Smärta i händerna och handleder
- Artros
- Stela och kalla handleder
- Stela och kalla händer

NYHET



ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par
Singel. Art.Nr 800 Par. Art.Nr 888

HANDLEDSSTÖD

MAGNETIC DELUXE HANDLEDSKYDD är gjorda av vårt unika specialtyg. En storlek passar de flesta. Säljes styckesvis eller i par.

BRA MOT!

- Smärta i händerna och handleder
- Artros
- Stela och kalla handleder

"Stelheten och smärtan i mina händer har minskat. Jag rekommenderar Magnetic Deluxe handledskydd" Leif Svensson, Göteborg



ENDAST 99 kr/st eller 198 kr/par
Singel. Art.Nr 300 Par. Art.Nr 333

ARMBÅGSSTÖD

MAGNETIC DELUXE ARMBÅGSSKYDD är gjorda av vårt unika specialtyg. En storlek passar de flesta. Säljes styckesvis eller i par.

BRA MOT!

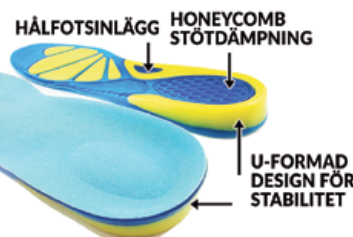
- Smärta
- Stel arm och armbåge
- Kall arm och armbåge



ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par Singel. Art.Nr 100 Par. Art.Nr 111

SULOR

EASY WALK GELSULA har utmärkta stötdämpande och stabiliserande egenskaper. De har dubbla lager med gel för överlägsen avlastning. De motverkar slitage och lindrar smärta i dina fötter, knän och rygg. Gelen stabiliserar din fot och den unika HONEYCOMB designen ger överlägsen stötdämpning. 5 mm tjocka. Kommer i olika storlekar som klipps till för perfekt passform. Instruktioner medföljer.



BRA MOT!

- Smärta i fötter
- Smärta i knän, rygg m.m. orsakad av belastning.
- Hälsporre
- Okänsliga fötter
- Trötta fötter
- Smärtsamma förhårdningar

St 35-37 Art.Nr 77
St 38-42 Art.Nr 700
St 43-46 Art.Nr 777

ENDAST 199 kr/par ERBJUDANDE!
KÖP 2 PAR FÖR ENDAST 298 Kr!

Vi ger dig 100 kronor i rabatt på på varje extra par sulor du köper!

BESTÄLL PÅ



070-259 32 20



moneodirect.se

Betalning sker mot faktura. 30 dagars öppet köp. Frakt- och expeditionsavgift 59 kr tillkommer. Kunden står för returportot. Vid skador som uppstått under perioden 1 år efter leveransdatum ersätts kunden med en likvärdig produkt. Moneo Direct AB, Box 6095, 800 06 Gävle E-post: support@moneodirect.se Org.Nr. 556931-4619

ART. NR	ANTAL	STORLEK	VARUSLAG	PRIS	Namn:
					Adress:
					Ort:
					100% NÖJD KUND GARANTI! Prova gratis i 30 dagar. Betala bara om du är nöjd. Leverans direkt till din dörr. 1 Års Garanti

Portot
är redan
betalt

SVARSPOST

Moneo Direct AB
20636342
802 08 GÄVLE

FÖRETAGSPRESENTATION

”
Ett annat aktuellt exempel är Poseidon. Det är en intelligent duschkabin som snart kommer installeras på vårdboenden



DE UTVECKLAR ROBOTTEKNIK FÖR FRAMTIDENS VÅRD

En flexibel FoU-avdelning. Så kan man beskriva Robotdalen i Västerås, en katalysator och ett kunskapscenter för utveckling och implementering av nya lösningar och robotteknik. Teknik för vårdsektorn har ett särskilt fokus.

Robotdalen jobbar utifrån två syften. Det första är att hjälpa företag att kommersialisera robotlösningar och att verka för att företag inom industrin får tillgång till lösningarna och således höja svensk konkurrenskraft.

Det andra syftet är att identifiera samhällsutmaningar och hur automation och robotteknik kan användas för att möta dem – i synnerhet den utmaning som en åldrande befolkning innebär.

– **Inom vårdrobotik** jobbar vi framförallt utifrån tre huvudspår. Det första är att tekniken ska göra så att människor kan förbli självständiga så länge som möjligt för att bibehålla sin integritet. Det andra spåret är att vi letar efter teknologi som gör att människor kan vara delaktiga i samhället i så stor utsträckning som möjligt, och det tredje spåret är att hitta teknologi som gör att vård kan levereras så effektivt som möjligt i framtiden, säger Adam Hagman, Affärsutvecklare Hälso-robotik på Robotdalen.

Robotdalen kan snabbt avgöra om en idé har bärkraft genom verifiering i små steg.

– När någon pitchar ett projekt för oss så tittar vi på alla eventuella frågetecken som kan uppstå från idé till färdig produkt. Stämmer uträkningarna? Finns det ett behov för den här produkten? Finns det juridiska- eller patenthinder? Genom att återkommande identifiera den här typen av nyckelfrågor så

kan vi ganska snabbt se huruvida projektet har en framtid. Det innebär också att vi kan jobba med flera projekt parallellt och fungera som ett bollplank, säger Peter Stany, Innovation Driver på Robotdalen.

Ett företag som lever upp till Robotdalens kriterier får tillgång till kunskap, viss finansiering och testbäddar där produkter och tjänster kan testas av brukare.

– Vi har snabba processer vilket gör att man inte behöver sitta långa och vänta för att få besked om ens idé har potential att utvecklas, säger Adam Hagman.

Vad kan då vårdrobotik vara för något?

– Måltidsroboten Bestic som vi varit med och utveckla är ett bra exempel. Den hjälper människor med försämrad handfunktion att äta själva, säger Adam Hagman.

– Ett annat aktuellt exempel är Poseidon. Det är en intelligent duschkabin som snart kommer installeras på vårdboenden i fem kommuner i ett större pilotprojekt. Poseidon är en lösning som tacklar två problem – dels får brukaren en möjlighet att själv sköta sin hygien utan att någon person behöver vara med, vilket är bra ur integritetssynpunkt. Dels minskar man risken för olyckor i våtutrymmen, vilket är en vanlig vårdskada för både brukare och personal, säger Peter Stany.

Med ett stort nätverk som omfattar både företag, akademi och vårdsektorn är Robotdalen bra på att identifiera samhällsutmaningar för att sedan matcha dem med lämplig produktutveckling, menar Peter Stany.

– **Bland annat** gör vi regelbundet behovsinventeringar ute på vårdinrättningar och lyssnar till vilka utmaningar som de upplever. Sedan letar vi efter lösningar som kanske redan finns på andra ställen, inte sällan utomlands. Ibland kan det vara en robotidé som uppstått i verksamheten som innovatören vill utveckla med vår hjälp och ibland kan det finnas en befintlig produkt som vi ser kan ha applikationer i vården. Vi jobbar på båda hållen, säger Peter Stany.

Även om finns många idéer, innovationer och produkter är det inte alltid lätt att implementera dem i vården.

– Det är en utmaning att få vårdapparaten att ta till sig ny teknik. Samtidigt är det svårt att bortse från att tekniken är helt avgörande för att vi ska klara av att erbjuda en högkvalitativ vård i framtiden. Redan nu råder stor brist på personal, en brist som bara kommer att öka i takt med att människor blir äldre och får större vårdbehov, säger Adam Hagman.

Läs mer på robotdalen.se

VI TROR ATT VÄLMÅENDE LÄKARE OCH SJUKSKÖTERS KOR ÄR BRA FÖR ALLA!



Tänk om det perfekta jobbet fanns i tablettform,
tills dess finns Medcura. Vi är ett av Sveriges främsta
[bemanningsföretag inom vårdsektorn](#). Vi ger vår personal mer frihet
och kontroll över sitt arbetsliv. Hos Medcura får vår personal rätt
förutsättningar att ta hand om sig själv och sina patienter på bästa sätt.
På Medcura tror vi att välmående vårdpersonal gynnar alla.

Få mer information om Medcura på:

www.medcura.se



FRAMGÅNGSRIK UTVECKLING AV INNOVATIVA AFFÄRSIDÉER

GU Ventures har sedan starten stöttat 140 affärsidéer i deras utveckling till framgångsrika företag. Det uppmärksammas på flera sätt, inte bara i företagen, utan även för GU Ventures egen verksamhet.

Våra företag har haft en fin utveckling med den gemensamma nämnaren att vi eftersträvar hållbarhet

Klementina Österberg inledde året med att få besked om att hon hamnat på finalplats i Vinnovas nominering av Årets Innovations-talanger, i kategorin Årets Möjliggörare 2017, tack vare det arbete som hon leder vid GU Ventures. Strax dessförinnan hade hon avslutat året som finalist till Årets Innovations-främjare, ett pris som Veckans Affärer delar ut.

– Jag var naturligtvis både stolt och tacksam över nomineringarna samt till finalplatserna, som lyfter fram GU Ventures verksamhet och de resultat som vårt team har skapat tillsammans med våra idégivare, entreprenörer, styrelser, delägare och partners, säger Klementina Österberg.

Idag utvecklar och finansierar GU Ventures närmare 60 företag och projekt. Samtliga har en koppling till Göteborgs universitet. Av dessa företag är 55 procent inom Life Science med majoriteten inom läkemedel, bioteknik och medicinteknik. Övriga är verksamma inom olika Tech-områden med majoriteten inom miljö- och energi, automotive, ICT, samt utbildning. 87 procent av dem bidrar till FN:s globala hållbarhetsmål.

– Våra företag har haft en fin utveckling med den gemensamma nämnaren att vi eftersträvar hållbarhet.

Under de senaste tio åren har GU Ventures bolag omsatt närmare 2 miljarder kronor och har sammanlagt attraherat över 1,5 mil-



Klementina Österberg, VD på GU Ventures.

jarder i kapital. Årligen förstärks portföljen respektive inkubatorn med ett tiotal nya projekt och bolag. Samtidigt lämnar ett flertal när de vuxit sig stora eller har sålts av. Inför 2018 förstärker därför GU Ventures sin organisation med ytterligare tre nya medarbetare, berättar Klementina Österberg.

– Vi utvecklar och genomför dessutom goda affärer tillsammans med företagen. Möjligheterna är riktigt intressanta för de nya innovativa affärskoncepten. Självklart är det vårt mål att få dem att utvecklas på bästa sätt och att få till en hållbar tillväxt, säger Klementina Österberg.

FOTO: INGELA VÅGSUND

GU VENTURES NYA SATSNINGAR:

- 1. Hypocampus**
Ny digital lösning för lärande (ed-tech)
- 2. Akuvio**
Ny behandling av diskbräck (life science)
- 3. Iscaff Pharma**
Ny cancerdiagnostik och -behandling (life science)
- 4. Sortina**
Ny bröstcancerbehandling (life science)
- 5. OnDosis**
Ny flexibel och individanpassad administrering av läkemedel (life science)
- 6. Aprit BioTech**
Ny behandling av äggstockscancer (life science)
- 7. Community School**
Kompetenslyft i skolan av elevers resultat (utbildning)
- 8. GOKAP** nytt investmentbolag baserat i Göteborg med fokus på start-ups.
- 9. Under genomförande: VOC**
Ny diagnostisering av äggstockscancer (life science)
- 10. Under genomförande: Incipientus Ultrasound Flow Technologies**
Ny flödesmätning av industriella vätskor (tech)

MEDIPAL GÖR TRÄFFSÄKRA utvärderingar av behandlingar

Medipal är ett innovativt digitalt hjälpverktyg för vården där patienten, via Medipals mobilapp, svarar på frågor om sin behandling. Det är enkelt och går fort. För de flesta patienter tar det mindre än 30 sekunder att svara.

Medipal är beslutsunderlaget som gör det snabbare och effektivare för vården att utvärdera vilken behandling som ger bästa hälsoeffekten för patienten. Patientens svar sammanställs automatiskt i grafer och diagram som vården smidigt kan följa.

Ett stöd för minnet

När en ny behandling börjar är det viktigt att kontrollera hur den påverkar patientens symptom och hälsa över tid. Under ett vårdbesök är det närmast omöjligt för patienten att minnas hur hälsan förändrats under en behandlingsperiod på veckor eller månader. Medipal tillhandahåller då ett relevant discussionsunderlag och underlättar besöket.

”När våra patienter numera använder Medipal istället för att fylla i våra enkäter, gör de det under ett visst tidsintervall. Patienten kan därför inte fylla i svar retroaktivt. Allt sker i realtid. Patienten blir påmind med sms, vilket ökar svarsfrekvensen. Med Medipal får jag ett ordentligt underlag när jag utvärderar och diskuterar behandlingseffekten med patienter”, berättar Eva Leljevalh, smärtsjuk-sköterska på Smärtcentrum vid Akademiska sjukhuset.

Tar patienten på allvar

Att vara delaktig i sin behandling är viktigt. Långt ifrån alla patienter kan bli helt återställda, men en adekvat behandling gör att de kan må bättre. För en patient med kronisk smär-



ta kan det innebära en ökad livskvalitet om man finner en behandling som kanske bara minskar smärtan med 30 procent men däremot ger bättre sömnkvalitet. För en annan patient kan livskvaliteten öka genom att man hittar ett läkemedel med få eller inga biverkningar. Medipal är ett svenskt företag och vi är stolta över det positiva mottagandet vi fått från patienter, vårdpersonal och forskare.

Tala Du också med din läkare eller sjuk-sköterska om Medipal.

Jag vågar knappt sätta in en ny medicinering för en patient utan att detta kan följas upp av Medipal, konstaterar Anders Forslund, barnläkare vid Akademiska barnsjukhuset i Uppsala.

DiabetioTM Buddy

intelligent healthcare

Hej!
Jag är din smarta
robotkompis
Diabetio Buddy!

Jag lär dig viktiga
saker om diabetes och
hur du räknar
kolhydrater.

Jag hänger också
med
i mobilen.

**Var med på vår globala resa att bekämpa
folkhälsosjukdomar via FundedByMe!**

www.FundedByMe.com

Läs mer om Diabetio Buddy på www.Diabetio.com

eller på nyhetssidan Lugn&Ro Pulsen www.lugn-och-ro-pulsen.se

Diabetio Buddy är en social AI-robot som tillhör produktfamiljen Diabetio, för att bekämpa den globala folkhälsosjukdomen diabetes. Diabetio assisterar diabetiker i Sverige och globalt. Diabetio utvecklas av Lugn&Ro Akademin AB. Lugn&Ro Akademin är ett helägt dotterbolag till Lugn&Ro Sverige AB som driver primärvård i Stockholms läns landsting.

Lugn & Ro
Din vård och omsorg i Sverige



SMÄRTFRI DAGSLJUS PDT

20 års forskning och utveckling har gjort Medisun Schulze & Böhm från Tyskland till världsledande inom ljusbehandlingsprodukter.

Deras produkter är för professionell och privat användning och erbjuds i många länder till överkomliga priser. Medisun Nordic AB har agenturen i Sverige, Norge och Finland.

Hudcancer är ett växande problem över hela världen. Aktinisk keratos eller solskada genom cellförändring är föregångaren till hudcancer.

– Detta orsakas oftast av överdriven exponering av UV-strålning från solen genom livet, vilket oftast påverkar de som arbetar utomhus. Detta är anledningen till att olika organisationer har erkänt aktinisk keratos som yrkessjukdom, säger dr Hübner, från DTH Derma in Moss, Norge.

– **Många med** solskador i form av aktiniska keratoser, tror att de har haft psoriasis eller eksem och smörjer kortison, men det hjälper inte. Så fort du får en hänvisning från din läkare kan du ta din första behandling. Under de senaste sju månaderna har jag fått bra resultat från nöjda patienter. Det gör inte ont och är lättare att använda en konventionell behandling.

– Ljusbehandlingen använder normalt solljus utan farligt UV-ljus. Men man måste smörja en ALA-syrakräm på de områden som är solskadade och lämna den en halvtimme före ljusbehandling. Kombinationen



av kräm och ljus är avgörande för att den ska fungera. Man kan inte använda en utan den andra, säger Hübner.

Patienter känner ingen smärta genom strålning. Områden med tunn hud, som hårbotten, kan behandlas individuellt. En elektronisk mikrocontroller låter dig styra lju-

sets styrka och garanterar korrekt, beräknad ljusbehandling ner till minuter och sekunder. Lamporna stängs av automatiskt efter behandling.

– **Huden är** känslig för ultraviolett strålning och kan orsaka hudcancer, men är man tidigt ute man motverka solskador med ljus och en speciell kräm. Våglängderna i ljuset reagerar med krämen och skapar en reaktion. Denna inflammation är bra för att genom att avlägsna de sjuka cellerna och låta de fria cellerna vara, kommer det att bli en slags hudförnyelse som är mycket bra.

Efter behandlingen måste du genomgå en ömhetsfas som vi kallar den "terapeutiska effekten" innan den är bra. Det är viktigt att hålla sig borta från solens UV-ljus några dagar efter behandlingen.

– **Det är** smärtfritt och lätt. Patienten kan lyssna på musik, läsa, prata eller koppla av medan behandlingen sker. Behandlingstiden kan enkelt justeras och kombineras med andra behandlingar. En timme i taget och det är tidsbesparande för både patienten och terapeuten, samtidigt som man tillåter behandling av en hudsjukdom som var svår att behandla tidigare.

Läs mer på medisun.se

Många med solskador i form av aktiniska keratoser, tror att de har haft psoriasis eller eksem och smörjer kortison, men det hjälper inte.

ÖREBRO MÖTER UNIKA HJÄRNOR MED UNIK HEMTJÄNST!

Unga människor som lever med medfödda eller förvärvade förändringar i hjärnan, till exempel neuropsykiatri, autismspektrumtillstånd, trafikskador eller tumörsjukdomar, får bra stöd i Sverige. Personer äldre än 65 år får inte alls samma stöd, när det gäller diagnos, behandling, rehabilitering. De äldre med neurologiska problem behöver särskilt anpassat bemötande av hemtjänsten.

Ett privat projekt i Örebro; Avancerad Omsorg Vård (AOV) fokuserar på denna grupp. AOV har en tydlig inriktning på utvecklande bemötande och specialkompetens hos all hemtjänstpersonal i Jag-stödande förhållningssätt och TEACCH samt NIDO-terapi.

Avancerad Omsorg Vård är ett Kunskapsföretag, non profit, meddelandefrihet, kollektivtval o transparent organisation – med stor erfarenhet av neuropsykiatri.

– Vi ser möjligheterna även när livssituationerna är speciella och använder en positiv formulering kring annorlunda hjärnfunktioner som termen; unika hjärnor. Med det vill vi markera möjligheterna och de unika förutsättningarna som finns t.ex.vid en autismspektrumdiagnos – eller en hjärna som över tid förändrats av skada eller sjukdom t.ex. Parkinson, cancer, trafikskada eller drogmissbruk säger Tommy Ring, verksamhetschef och distriktsköterska Avancerad Omsorg Vård (AOV)

Traditionella äldreomsorg har inte alltid rätt kunskap/rutin/verktyg för att bemöta de här grupperna.

Privat huvudmannaskap medger den stora flexibilitet hos hemtjänst som personer med unika hjärnor behöver. Det fungerar bra med ett privat projekt av det slag AOV är, menar Tommy Ring – vi kan förändra våra insatser blixtnabbt efter kundens status och behov samt finns tillgängliga dygnet runt.

Inom autismspektrumområdet kan man möta människor som har otroliga förmågor



och specialintressen men som samtidigt kan ha ovanliga emotionella funktioner – ibland provocerande för personal.

Personalen i AOV måste ha en extremt stor självkännet och kunna hålla reda på sina egna känslor i svåra eller provocativa situationer och vara extra ödmjuka och stödjande i bemötande av dessa personer.

Vi använder utöver termen unika hjärnor också termen Kunder. Med ordet Kunder markerar vi vem som har rätt; Kunden har alltid rätt.

Vi samarbetar främst med myndigheten för bistånd i Örebro – men också med neurologikliniker och intresseföreningar som Hjärnkraft, Parkinsonförbundet, Autismsför-

eningen och Demensförbundet samt Vårdförbundet, Almega och Kommunal.

När vi får ett uppdrag börjar vi med att identifiera personens funktioner och sedan anpassar ett tydligt, prestigelöst och förutsägbart bemötande utifrån det.

Det är en absolut nödvändighet att kunna bemöta en person utifrån hans eller hennes förutsättningar.

AOV är mycket måna om att leverera en trygg och en individuellt anpassad hemtjänst med ett minimum av olika personal – som kunden känner igen och har förtroende för. Vi ser det som ett faktum, att kunden i praktiken är den verkliga uppdragsgivaren. Kunden ska alltid känna igen och godkänna de som kommer.

– Vi ser till att ha en organisation med omkring fyra personal per ärende, så att kunden slipper träffa en massa ny personal hela tiden.

AOV har egen distriktsköterska som kunden kan ringa till dygnet runt.

– AOV är ett komplement till kommunens traditionella hemtjänst och vi samarbetar med alla goda krafter i ett ärende. Vi söker också personer i andra kommuner som är villiga, att starta upp parallella liknande projekt. De insatserna behövs för de unika hjärnornas välmående och kan bli en positiv utmaning för DIG som kan hemvård och vill utveckla ett privat kunskapsprojekt, avslutar Tommy Ring.

Läs mer på aov@avancerad.se



Tommy Ring

Var 20:e minut får någon STROKE

Det måste bli färre! Hjälp oss!

Strokefonden
Pg 90 05 30-7
Tel: 0200 88 31 31



Tack för ditt bidrag

För mer info:


STROKE
STROKE-Riksförbundet
www.strokeforbundet.se

 **SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL**
www.insamlingskontroll.se



Medisun Nordic

Tel: 036-46888
Mail: info@medisun.se
www.medisun.se

SMÄRTFRI DAGSLJUS PDT



Framtidens möjligheter är redan här.
Och det är enkelt!



Optimera din tarmhälsa och må bättre. Med Carbiotix får du de fiber du saknar i kosten och håller samtidigt koll på de bakterier som finns i din tarmflora.

Fibertillskott direkt hem i brevlådan och en månadsanalys av din tarmflora.



1. Lösligt fiber personligt anpassad för just dig.



2. Ett provtagnings-kit för test av din tarmflora.



3. Ditt mätresultat på fiber-nedbrytande bakterier.

De senaste forskningsrönen har visat på en korrelation mellan en bra tarmhälsa och bättre matsmältning, prestationsförmåga, viktnedminskning, stärkt immunförsvar samt en lägre risk att drabbas av kroniska sjukdomar som t.ex. typ 2 diabetes och hjärtinfarkt.

Besök oss på carbiotix.com

BÄTTRE MILJÖ FÖR BARNEN

Nature Associates är ett litet konsult- och forskningsföretag med inriktning på miljö och folkhälsa. Där arbetar två entusiastiska delägare som inte vuxit ifrån 1970-talets stora samhälls-engagemang. Båda skriver böcker och just nu handlar de om barn.

I boken *Frisk utan mediciner*. Om ADHD och autism beskriver biologen och folkhälsovetaren Ann-Marie Lidmark möjliga orsaker till dessa diagnoser. Hon presenterar en rad enkla åtgärder som kan minska symptomen och därför borde vara förstahandsval vid behandling.

– Läkare och skolpersonal måste lära sig förstå att kost och rörelse har enorm betydelse för barnen, säger Ann-Marie. Sund kost kan vara ett bättre och billigare alternativ än mediciner.

Föräldrar och barn som provat Ann-Maries koncept berättar om förbättringar och minskade symptom.

Ett kompletterande budskap finns i Per Kågesons bok *Jämställda*. Men inte på mannens villkor och barnens bekostnad.

– Barn behöver trygghet de första åren, säger Per som är professor och samhällsdebattör. Först i treårsåldern har hjärnan och immunförsvaret utvecklats så mycket att barnen är mogna för kontakt med många barn och vuxna. De behöver först få en god anknytning till mamma och pappa.

Per visar att förlängd föräldrapenning tills barnet är två år inte behöver ge någon merkostnad jämfört med tidig dagisdebut om alla nyttor tas med i beräkningen. Han pläderar också för föräldradeltid för både mammor och pappor under småbarnsåren istället för jämställdhet på mannens villkor.

Frisk utan mediciner

Om ADHD och autism

Ann-Marie Lidmark



Nature Associates

Först i treårsåldern har hjärnan och immunförsvaret utvecklats så mycket att barnen är mogna för kontakt med många barn och vuxna



Böckerna kan beställas via mejl till lidmark@natureassociates.se.

Specialpris inkl. moms och frakt:

130 kr för Ann-Maries bok

100 kr för Pers bok.

Ange bok samt namn och adress.

Läs mer på www.natureassociates.se

Trött på nedhasade kateterpåsar?



PATENTERAD VÄRLDSNYHET!

Kalsong med specialanpassad hållare för kateterpåsen. Byxan känns som en vanlig skön underbyxa/kalsong och håller kateterpåsen perfekt på plats – allt i ett!

KADY CARE köper du på www.kadycare.se eller ring och beställ på 011-640 70

Licenstillverkas av trikåby ab

KADY CARE



REXLER
Läkarrekrytering sedan 1986



Behöver ni någon fast specialistläkare?

0733-44 44 30
bertil@rexler.se

Specialistläkare och överläkare inom alla specialiteter. Professionell, långsiktig läkarrekrytering med kvalitet och garanti!

www.rexler.se



33% upplever
prestationsnedsättning
på grund av stress*

*Detta är ett exempel på hur Previa kan se sambanden i arbetslivet. Genom realtidsstatistik och hälsodata ger vi arbetsgivare möjlighet att skapa ett hållbart arbetsliv.

STÖD & TRYGGHET I VARDAGEN MED ASSISTANSHUND

En assistanshund är för många ett ovärderligt stöd i vardagen. "För personer med medicinsk eller psykisk funktionsnedsättning kan assistanshunden berika vardagen och ge sin förare större möjligheter att delta i samhällslivet", säger Emmelie Reinson, projektledare på Svenska Brukshundklubben.



Emmelie Reinson

Svenska Brukshundklubben, SBK, har i uppdrag att bland annat godkänna examinationer och årsprov för assistanshundekipage. Vad är då en assistanshund?

– Det är en hund som lever och arbetar tillsammans med en person. De kan vara till exempel diabetes- eller epilepsihundar. I år har vi också utbildat psykisk hälsahund som arbetar med en person som har en permanent psykisk diagnos. Hundens uppgift är att verka lugnande på sin förare, säger Emmelie Reinson.

Hon berättar om 12-åriga Teo, som har flera neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

– Under flera år hade han svårt att gå till skolan. I somras blev Juni, en tvåårig labrador assistanshund åt Teo. De är vårt pilot-ekipage. Juni känner bland annat hur Teo luktar när han är stressad och ska då lägga sitt huvud i hans knä för en lugnande effekt. Med Junis hjälp är nu Teo tillbaka i skolan.

En psykisk hälsahund hjälper till att skapa rutiner och underlättar kontakt med andra människor. Men den mest grundläggande biten är att hunden skapar lugn och mildrar oro.

När han var åtta år gammal fick Hugo veta att han hade diabetes typ-1 och till sin hjälp har han idag Billie, en diabeteshund som varnar honom om i god tid om hans värden går upp eller ner.

– En assistanshund som tidigt markerar sockernivåerna innebär att det inte blir



Teo och hans assistanshund Juni

så stora svängningar, och vi tror att de kan så att säga "mota Olle i grind" och därmed minska vissa följsjukdomar, säger Emmelie Reinson.

Hur går det till att få en assistanshund?

– Hunden, som ska vara minst tolv månader och högst fem år, testas för att se om den är lämplig. Sedan utbildas hund och förare tillsammans av en godkänd instruktör, vilket brukar ta ungefär ett år. Efter utbildningen gör ekipaget ett prov och det gör man sedan

en gång om året för att se att man använder hunden rätt och att den fungerar som den ska, berättar Emmelie Reinson.

.....
Är du intresserad av assistanshund så kontakta Svenska Brukshundklubben och du kan också läsa mer deras hemsida: www.brukshundklubben.se

Du kan också se filmen om Hugo och Billie på Friluftsliv i Sveriges FB-sida. Reportage om Teo och Juni hittar du på svt.se.



Du kan bidra till att bota njursjukdomar.

Jenny Nyström är professor i njurfysiologi. Hon är en av de drivande bakom en omfattande studie som kan leda fram till specifika mediciner mot njursjukdomar.

Hjälp oss att föra forskningen framåt för alla njursjukas skull. Var 10:e svensk har nedsatt njurfunktion.

Ge en julgåva som väcker hopp!

Plusgiro 90 03 67-4

Ge 100 kr genom att sms:a NJURE till 72980

Gåvotefon 020-900 100

Swishnummer 123 900 36 74

www.njurfonden.se

**njur
fonden**

MICROPOS MEDICAL

SÄKRARE BEHANDLING AV PROSTATACANCER

RayPilot® kan liknas vid ett GPS-system där man kontinuerligt kan lokalisera prostatan under strålbehandling med hög precision.

Vid dagens strålbehandling måste man ta hänsyn till att prostata rör sig under behandlingen. Det innebär att man strålar ett större område än nödvändigt. Vetenskapliga studier visar att om behandlingen anpassas efter tumörens rörelse kan behandlingsområdet minskas och biverkningarna reduceras markant. Vår målsättning är att med RayPilot® möjliggöra minskade biverkningar, ökad patientsäkerhet och snabbare behandlingar till gagn för patient och vårdgivare.

Micropos Medical AB (publ) är listad på AktieTorget under symbolen MPOS. Läs mer på www.micropos.se



FÖRETAGSPRESENTATION

MD 100 FÖR EN MER EFFEKTIV STROKE- OCH TRAUMAVÅRD

Många av oss har anhöriga eller känner någon som har fått en stroke eller ett trauma mot huvudet och önskat att ambulansen skall komma så snabbt som möjligt och kunna ge rätt vård

Om situationen är allvarlig behöver patienten snabbt komma till ett specialistcentrum där kvalificerad vård finns tillgänglig. Varje minut är viktig och det vet sjukvårdspersonalen.

Medfield Diagnostics AB har tillsammans med forskare vid Chalmers Tekniska Högskola och Sahlgrenska Akademien vid Göteborgs Universitet utvecklat ett system, MD100. Systemet kan användas i ambulans för detektering av blödningar i hjärnan vilket förbättrar bedömningen och möjliggör därmed att rätt vård sätts in tidigare vilket är speciellt viktigt vid hjärnskador där varje minut kan vara direkt livsavgörande.

I lokaler bara ett stenkast från Sahlgrenska sjukhuset sluttas MD100 just nu med hjälp av patientdata från studier på Sahlgrenska sjukhuset, Norge, Australien och Storbritannien. Utvecklingsarbetet är ett teamarbete där Medfield, akademierna och sjukhusen arbetar tätt tillsammans för att ta fram en produkt som skall hjälpa ambulanspersonalen att fatta de avgörande besluten för att rädda liv och minska lidande. Tekniken är banbrytande eftersom den kan användas redan på skadeplatsen.

Det mikrovågsbaserade systemet är dessutom helt säkert att använda då strålningsnivåerna är en bråkdel av vad som används i till exempel dagens mobiltelefoner. När MD100 är färdig kommer den att vara tillgänglig för



klinisk användning och kommer att kunna säljas till vårdgivare i hela Europa.

När hjärnan inte får rätt syresättning tar det inte lång tid innan skador uppstår, vilket ofta leder dödsfall eller till livslånga handikapp. Propp eller blödning i hjärnan drabbar varje år cirka 45 000 människor i Sverige. (30 000 strokefall och 15 000 traumatiska blödningar). I Europa inträffar det varje år cirka 800 000 strokefall och cirka 1,6 miljoner traumatiska blödningar. Dessa siffror berättar om dödsfall, livslånga handikapp, år av rehabi-

tering och ett stort lidande för såväl de drabbade som deras anhöriga. Förutom personligt lidande uppgår kostnaden i Europa för stroke och traumavård till cirka EUR 160–170 miljarder per år. Traumatisk hjärnskada (TBI) är den främsta orsaken till dödsfall och funktionshinder hos unga. En nyckel för att förbättra resultatet för patienter med TBI och stroke är att minska tiden från skadetillfället till slutlig vård genom att bedöma patientens tillstånd korrekt och sedan dirigera patienten till rätt sjukvårdsenhet.



För mer information kontakta:

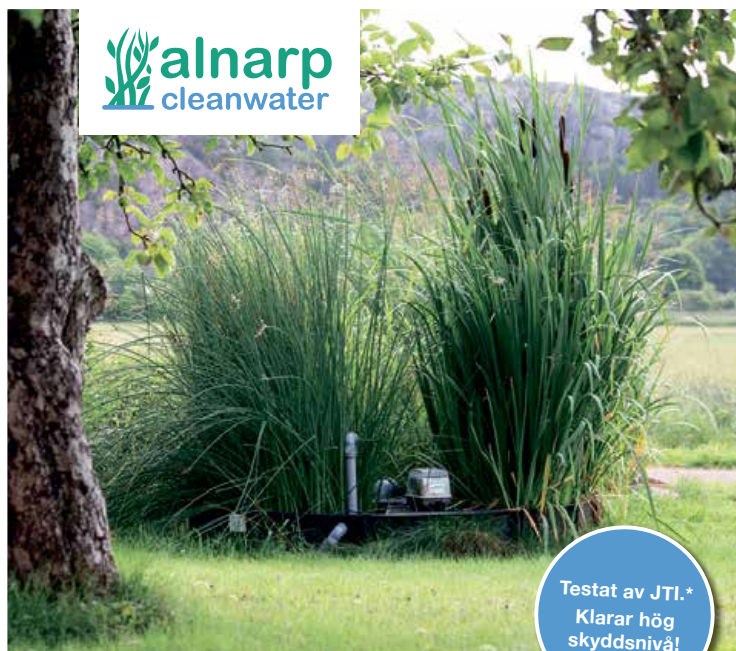
info@medfielddiagnostics.com eller
stefan.blomsterberg@medfielddiagnostics.com



NONI – Tahitis mirakelfrukt för trötta svenskar

Noni-frukten växer på plantan morinda, som finns i stort antal på ön Tahiti. Frukten, som innehåller antioxidanter och iridoider är viktiga komponenter för att hjälpa kroppens organ att återhämta sig. Och en viktig källa till vitalitet och hälsa.

Du kan hitta mer information om Noni Juicen och Morindas andra fantastiska produkter på www.noni-kontakten.se



* JTI = Institutet för Jordbruks- och Miljöteknik

Robust bioreningsverk

- för naturlig rening av ditt enskilda avlopp

- Låga driftskostnader
- Slipp regelbunden slamtömning
- Ingen kemikalietillförsel
- Inga krav på serviceavtal
- I stort sett underhållsfritt

www.alnarpcleanwater.se

För mer info eller ett kostnadsfritt besök ring 040-46 26 90

FÖRETAGSPRESENTATION



Skalär Frekvensenergi är grundad på upptäckter inom "Quantum Science". Forskare världen över som studerar kvantmekaniken vidgar nu dagens syn på vår vetenskap, som lett till en djupare förståelse för kroppens subatomära system, Bio-energifält och dess subtila energipåverkan.

SKYDDA OCH STÄRK DIG MED SKALÄR FREKVENSENERGI

Teknologin baseras på TCM och Bioresonans medicin, används bl.a. inom NASA för att skydda astronauter mot skadlig kosmisk strålning samt vid behandlingar inom frekvensmedicin. I dag är tekniken förfinad, säker och beprövad och används i Quantum Protections hologramprodukter som även är allergi- & underhållsfria.

– Med en unik apparat "Quantum Field Generator" skapas flertalet Schumanresonanser, dessa omger dagligen Moder Jord. Flertalet kända biologiska ljudfrekvenser "bäddas in" i hologrammen genom vacuumtryck.

Däriigenom bildas "Skalär Frekvensenergi" som kan genljuda meridianerna och stärka, balansera och skydda kroppens Qi (Bioenergi, kroppens livsenergi). Quantumbandet innehåller även noga utvalda Bio-mineraler som "jordar" kroppen på ett kraftfullt och effektivt sätt, vilket bidrar till flertalet positiva hälsoeffekter på människor och djur.

Dessa biologiska ljudfrekvenser genljuder vanligen kroppens meridianssystem som berör kroppens alla organ och är kända som livssterkande frekvenser. Benämns inom Biofysiken som "central och grundläggande information" och är livsnödvändig för alla människor och fyrbenta djur på Moder Jord.

– Mentala och fysiska problem skapar blockeringar i organen och påverkar vår hälsa på olika sätt. Dessa kan man korrigera i meridianssystemet med traditionell akupunktur och akupressur, så kroppen "helar" sig själv. Detta är ju väl beprövat och känt världen över!

– Quantumprodukterna ger en likartad terapeutisk effekt. När hologrammet kommer i kontakt med kroppen skapar kroppen en harmonisk loop så kroppens bioelektriska fält balanseras. De Skalära frekvenserna i hologrammen börjar flöda fritt och stödja kroppens egna frekvenser. Samma sak sker när du stämmer upp ett instrument med en stämgafl. Processen kan även stärka, balans flexibilitet samt skydda kroppens livsenergi mot mikrovågor som avges från statisk elektromagnetisk strålning.

– Quantumbanden skiljer sig betydande från de så kallade magnet/balans armbanden som reagerar på de metaller man har i blodomloppet. Quantumbanden kan dela ut sin information till andra objekt, utan att förlora sin egen energi och information obegränsat antal gånger.

– Man kan både se skillnad och känna fysisk effekt. 2014 tog jag två stycken så kallade aurafoton, det var mycket tydligt att kroppens energisystem var aktiverad på helt olika plan. Skillnaden mot att inte ha armbandet på var verkligen uppenbar, det var cirka tio sekunder mellan fotona, säger Anders Wibron.

Med hjälp av denna teknik har hans hälsa förbättrats avsevärt.

– Jag med många andra har märkt en väsentlig fysisk skillnad gällande den statiska strålning och mikrovågor som utsänds från datorer, mobiltelefoner, Wi-Fi, Rوترar, telefonmaster och elektriska utrustningar.



Även djur har ett behov av att skydda sig från negativa frekvenser.

– "Protector Tag" fungerar på samma sätt och kan fästas på hundens och kattens halsband, och kan även bäras i fickan eller monteras på en mobiltelefon för att skydda kroppen. Detta bidrar till att främja en mer balanserad, rytmisk och sund kropp för dig och ditt husdjur.

Anders Wibron tror att Skalär Frekvensenergi kommer att användas i större omfattning i framtidens teknologi, medicin och livsmedel.

Läs mer quantum-protection.com

FÖRETAGSPRESENTATION

"MINIMERA EXPONERING AV ELEKTROMAGNETISK STRÅLNING"

Människors exponering för elektromagnetisk strålning som alstras av trådlös teknik och elektrisk utrustning har ökat kraftigt de senaste två decennierna. Forskningen visar att strålningen ökar risken för samma symtom som psykisk ohälsa och en rad andra sjukdomar. Den ökande exponeringen är sannolikt en viktig faktor bakom den ökande psykiska ohälsan, det menar Strålskyddsstiftelsen.

Vanliga symtom till följd av strålningen är sömnsvårigheter, huvudvärk, yrsel, trötthet/utmattning, depression, ångest, hjärtproblem, minnes- och koncentrationsproblem.

Det är viktigt att företag och organisationer uppmärksammar hälsorisker med trådlös teknik för att förebygga och minska ohälsa bland personalen. Minimering av personalens exponering bör ingå som en viktig del i det löpande arbetsmiljö- och personalhälsoarbetet. Fördelarna med att ha med riskerna med strålning i arbetsmiljöarbetet är många, eftersom de med stor sannolikhet utgör en väsentlig faktor bakom den ökande psykiska ohälsan samt ökar risken för flera kroniska sjukdomar.

Strålskyddsstiftelsen arbetar i samråd med ledande forskare, läkare och experter och med utgångspunkt från omfattande forskningsresultat. Vi informerar om riskerna och ger råd om förebyggande åtgärder så att ohälsa till följd av den-

na strålning kan förebyggas och minska. I samarbete med tekniker kan vi erbjuda ett anpassat paket av rådgivning och tjänster kopplat till elektromagnetisk strålning i arbetsmiljön.

Arbetet kan delas upp i olika steg och kan innefatta seminarier och rådgivning till ledning, personalhälsovård, IT-avdelning och anställda samt mätningar. Första steget är kunskap om riskerna samt hur dessa risker kan hanteras och förebyggas. Strålskyddsstiftelsen har en, för Sverige, unik kompetens på området hälsorisker till följd av elektromagnetisk strålning.



Sjuksköterskan som skänkte alla sina besparingar till medicinsk forskning.



Genom att tidigt börja köpa aktier och samtidigt leva mycket sparsamt kunde leg. sjuksköterskan Anna Lundgren testamentera över 10 miljoner kronor till svensk medicinsk forskning.

Fotot här borde få en hedersplats i laboratorierna hos några av Sveriges mest lovande cancerforskare – det är nämligen en generös gåva från sjuksköterskan Anna Lundgren som bidrar till att göra deras forskning möjlig.

I sitt testamente hade Anna Lundgren skrivit att aktier för över 10 miljoner kronor samt värdefulla möbler och prydnadsföremål skulle tillfalla Svenska Sällskapet för Medicinsk Forskning, SSMF, och användas för cancer- och stamcellsforskning.

Att Anna Lundgren kunde ge en så stor gåva till SSMF hade två viktiga förklaringar.

Dels började hon redan under sina första år som sjuksköterska att köpa små poster aktier i svenska storbolag – aktier som med tidens gång och Annas banks förvaltning växte allt mer i värde.

Dels var Anna en mycket sparsam person. "Hon var mycket generös mot sina vänner och mot människor som på olika sätt hjälpt henne men oerhört snål mot sig själv," berättar väninnan Marlene Sverkersson.

"Anna hade enkla vanor och unnade sig till exempel aldrig att gå på bio eller teater. När jag på senare år –

Anna blev 97 år – hjälpte henne att köpa kläder var hon mycket noga med att det måste vara billigt."

Att Anna Lundgren ville stödja just cancerforskning är lättförståeligt. Som sjuksköterska på Södersjukhuset i Stockholm och företagssjuksköterska på SARA-bolaget såg hon hur cancer ständigt skördade nya offer.

Cancer grep också bokstavligen in i Anna Lundgrens eget liv. Hennes stora kärlek, en präst som hon var förlovad med, gick bort i cancer.

Dessutom fick Anna Lundgren själv en cancerdiagnos i 80-årsåldern – den gången lyckades dock läkarna få bukt med canceren.

För Svenska Sällskapet för Medicinsk Forskning, SSMF, blev Anna Lundgrens gåva ett viktigt tillskott i kampen mot cancer – en av de många sjukdomar där SSMF stödjer forskare på deras väg mot nya viktiga genombrott i forskningen.

Ett kännetecken hos SSMF, som kanske bidrog till att Anna Lundgren valde att stödja just SSMF, är sparsamhet. SSMF:s omkostnader ligger avsevärt under den gräns som 90-konto satt upp.



SVENSKA SÄLLSKAPET FÖR
MEDICINSK FORSKNING

GRUNDAT 1919



Vill du också ge ett bidrag, stort som litet, till svensk medicinsk forskning, läs mer på ssmf.se eller ring SSMF på 08-33 50 61. Där kan du också beställa SSMF:s folder om att skriva testamente. Plusgiro 90 11 09-9. Bankgiro 901-1099. Swish 1239011099.

FRIGÖR & HÖJ DIN LIVSENERGI

För att må bra behöver man se till helheten. Känsla, tanke och själ hänger intimt samman med kroppens livsenergi. Emotional Memory Clearing™, EMC, kan vara ett sätt att komma vidare, frigöra och höja sin livsenergi.

Ett inte helt ovanligt problem är när man fastnat i en ändlös tankeloop av oro och man hittar inte någon väg ut.

– Ältand handlar i grund och botten om outtalade tankar som i sin tur är kopplade till obearbetade känslor. Vi upprepar i tankar- na vad vi gått genom och försöker få svar på om vi kunde gjort på annat sätt. Ältandet är vårt försök att intellektuellt försöka lösa ett problem men ju mer vi tänker desto mer laddat blir det, säger Minanda Fritz, KBT-terapeut, Fil mag. Organisationspsykolog och grundare av EMCTM-terapi och Livshälsa 1993.

Minanda Fritz menar att istället för att bara se, acceptera eller respondera så fastnar



Minanda Fritz

därför är risken att vi så mycket lättare följer de negativa tan- karna i en nedåtgående spiral. Det krävs allt- så en hel del viljekraft

vi i en nega- tiv spiral.

– Lite för- enklat skulle man kunna säga att det hela beror på tyngdla- gen. Negati- va tankar är "tyngre" än positiva och därför är risken att vi så mycket lättare följer de negativa tan- karna i en nedåtgående spiral. Det krävs allt- så en hel del viljekraft

för att istället lyfta oss med de positiva, säger Minanda.

Hur kan man lösa det?

– Man kan behöva hjälp att titta på utma- ningar utifrån. Är det något du kan påverka eller för- ändra, i så fall är KBT vägen fram- åt. Om inte så kan en lösning vara EMCTM- terapi en metod som ingår i MySpiritYoga, där man ladder ur känslorna och frigör ener- gin och tränar upp förmågan att vara i nuet. Lyckas du vara i nuet så ålter du varken det som varit eller det som kommer, säger hon.

Läs mer på: www.livshalsa.se
www.myspiritryoga.se



Få modet att våga vara du!

Från överkänslig till högkänslig till högseende ...

• EMC™ terapeututbildning – Emotional Memory Clearing
Expertutbildning i känslohantering: Ny start 19 jan

• My Spirit yogaläroarutbildning: Ny start 16 feb

Läs mer på: www.livshalsa.se • www.myspiritryoga.se

Ansök till: minanda@livshalsa.se

Helhetsinriktade utbildningar "på djupet" från Livshälsa AB anno 1993.



Sanningen om SANTO-Li Sport/hälsodryck som är ett naturligt mineralvatten

SVT Plus hade ett inslag 2014 där man kritiserade marknadsföringen av SANTO-Li med rubriken "Hälsodryck som lovar runt och håller tunt" och Sveriges Natur hade ett reportage i oktober 2017 där man påstod att litium i flaskvatten kunde ge fosterskador, och pekade ut SANTO-Li. Aftonbladet var inte sena att följa upp med en helsida, och artiklar kring detta fanns också att läsa i SVD och DN.

SANTO-Li är ett helt naturligt mineralvatten från Slovenien som omnämnts i skrifter sedan 1500-talet. Det har hög halt av magnesium, kalcium och bikarbonat, och så förstås litium, vilket tydligen gjort det väldigt kontroversiellt.

Varför kanske någon undrar? Jo, förmodligen för att litium är känt som ett läkemedel mot bipolär sjukdom. Inte ska litium finnas i mineralvatten!

Men vad ingen tycks tänka på är att litium är ett grundämne som finns i allt vi äter och dricker. Och mängden i en flaska SANTO-Li är mer än hundra gånger lägre än läkemedelsdosen.

Det intressanta är att det idag finns en rad studier som visar att personer i områden med mer litium i dricksvattnet mår bättre. Det har visat sig i mindre självmord, lägre kriminalitet, våldsbrott, droganvändning, typ 2 diabetes och övervikt, men även att risken för Alzheimers är lägre och att man lever lite längre rent generellt. Idag finns också forskning på molekylnivå som visar varför litium kan ha dessa effekter. Allt detta finns beskrivet i boken "Litium det nya hälsomineralet", utgiven i november 2016.

Men all den nya informationen har förbryllat läkarvetenskapen - och man får inte gå ut med hälsopåståenden kring en produkt utan myndigheternas godkännande. Notera dock att det aldrig i någon marknadsföring kring SANTO-Li påstås att mineralvattnet har dessa effekter, vilket SVT Plus påstod.

Vad vi däremot kan påstå är att många människor som druckit eller dricker SANTO-Li säger att de mår mycket bättre, inklusive en rad elitidrottare.

Vår gamla storgolfare Anders Forsbrand, med 6 titlar på Europea Tour, vann sin första seger på en proffstävling på 17 år i Scottish Senior Open 2012. Året efter fortsatte han framgångsrikt att spela på Champions Tour i USA med flera top-10-placeringar. Anders fick SANTO-Li levererat med bud till alla ställen i Europa där han spelade, men också till USA.



Andra golfare, och främst unga spelare på Nordea Tour, som sponsrats med SANTO-Li, har också gjorde mycket bra ifrån sig - vunnit tävlingar eller varit med i toppen på leaderboard. Den kanske mest kända är Alexander Björk, som idag är etablerad på European Tour och Sveriges tredje bäst rankade spelare i världen.

En annan som presterat mycket bra är bowlaren Eva Renvall från Västerås som efter hon börjat dricka mineralvattnet vann 3 guld av fyra möjliga på EM för seniorer 2012 och upprepade bedriften med att ta guld 2017, men nu på Irland. En tredje som sticker ut lite extra är vår racerstjärna Felix Rosenqvist, som står och knackar på dörren till F1. Men många andra idrottare, inom en rad olika idrotter såsom BMX, landsvägscykling, tennis, handboll, fotboll och hockey, har också druckit och dricker SANTO-Li.

Givetvis är det talang och hård träning som är grunden till alla bra idrottsprestationer, men att SANTO-Li haft en viss betydelse är inte otroligt. Varför kan man nog lista ut om man läser tidigare nämnda bok. Och så slutligen till påståendet om fosterskador: Professorn på KI, vars forskning tolkats att så skulle vara fallet, har skriftligen dementerat detta och Livsmedelsverket har muntligen sagt att det inte finns anledning att tro något sådant. Till saken hör att det finns vetenskapliga studier som visar att kvinnor, som behandlas med litium i doser 100 gånger högre än vad man kan få i sig från en flaska SANTO-Li, inte visat att foster tagit skada.

Alla kan lugnt dricka en flaska SANTO-Li per dag och själv avgöra om man mår bättre, men det räcker faktiskt med bara en halv flaska för att få i sig lika mycket extra litium som i vetenskapliga studier visat på positiva effekter. Men kom ihåg, det finns inga studier för SANTO-Li som visar det.

SANTO Li+

<http://shop.santoli.se>



CHOICE Robert Åkesson, Mujtaba Hassini, Ellinor Lord och Jennifer Ström och statsrådet Anna Ekström träffar elever på språkintruktionsprogrammet på Kungsholms Västra gymnasium. Foto: Drugnews

Läkarstudenter lär nyanlända ANT

Nyanlända och asylsökande ungdomar får möta läkar- och psykologstudenter i skolan för att lära om hälsa, kroppen och hur alkohol, narkotika och tobak står i vägen för integration. Gymnasieminister Anna Ekström var med på en lektion på Kungsholmen i Stockholm.

Tiotusentals unga flyktingar, många av dem har kommit ensamma, har anlänt till Sverige senaste två åren. Flera riskerar utvisas efter långa utdragna processer, andra får stanna. Det skapar oro, panik och vilshenhet. Samtidigt larmar polisen om att flera söker sig till droger och kan behöva vård. I Stockholm city drar vissa kvällar uppåt två hundra unga afghanska och nordafrikanska killar runt. Den förra gruppen använder bland annat rökheroin, tramadol och cannabis. Inte sällan för självmedicinera mot ångest. Men det finns de som försöker förebygga problemen. Stiftelsen Choice får projektstöd för att tillsammans med läkare- och psykologstudenter från Karolinska Institutet och andra högskolor i landet undervisa elever i fysiologi, anatomi och ANT.

– **Flera nyanlända unga har varit** med om traumatiska händelser, försökt själv medicinera och har större risk att drabbas av psykisk ohälsa och drogproblem än jämnåriga. De kan behöva verktyg för stresshantering och kroppskänedom för att underlätta integreras i samhället, säger Robert Åkesson, vd för Choice. Flera av eleverna kommer från länder där alkohol är förbjudet och är försiktiga, men de vet mindre om tobakens risker. Att en timmes rökning av vattenpipa motsvarar cirka ett hundra cigaretter förvånade flera. Och att nikotin når hjärnan på några sekunder, man kan känna sig piggare, men kroppen mår inte bra och celler dör.

Alla fick blåsa i sugrör och hålla för näsan för att känna på hur lungsjukdomen kol försvårar andning. Och i en vinglig övning om hur alkohol stänger av hjärnan och påverkar balansen deltog såväl elever, skolpersonal som gymnasieministern. "Skitbra lektion", summerade en elev och lovade sig själv att sluta röka.

– Den här undervisningen är mycket bra, viktigt lära sig både om kropp och risker med droger, sade Anna Ekström och rektor Andreas Eriksson höll med.



Foto: Kristian Pohl/Regeringskansliet

• *Vad fick du för intryck av ANT-lektionen för nyanlända?*

– Oerhört bra att unga människor får sådan livsviktig kunskap. Det är ju en sak när vuxna säger att det är farligt att röka, en annan att jämnåriga förklarar varför tobak, alkohol och narkotika är negativt, svarade Anna Ekström.

Ett par dagar senare återkom läkarstudenterna till klassen för uppföljning och samtal. Unga känner sig ofta bekvämare att tala om känsliga frågor med unga experter. Det blir bollplankande och erfarenhetsutbyte.

– **Ett bra sätt att komma ut i samhället** och även för oss att lära mer. Mötena med eleverna gör oss till bättre läkare och psykologer, menar studenterna.

Insamlingsstiftelsen Choice har i sju år arbetat förebyggande med läkarstudenter utifrån de sju lärosätena i landet för att öka kunskapen om ANT och förbättra högstadie- och gymnasieelevers hälsa. Hittills har över 30 000 elever nåtts och en majoritet uppgett att undervisningen väckt tankar om sin egen kropp och användning av alkohol, narkotika och tobak. Och 500 läkar- och psykologstudenter har rustats för att utbilda om ANT. Choice arbetar även med elever på högstadiet och nationella gymnasieprogrammen. Kommuner och skolor kan boka deras tjänster genom att kontakta dem via info@stiftelsenchoice.se eller genom deras hemsida www.stiftelsenchoice.se

Sven Liljesson, Drugnews
Redaktör

Följ Stiftelsen Choice
på sociala medier



@stiftelsenchoice

Kontakt:
info@stiftelsenchoice.se
08 - 642 10 00



Stöd oss:
Bankgiro 900-5661
Swish 123 900 56 61





ETT AV NORDENS LEDANDE PROSTATACENTER



UroClinic vid Sophiahemmet i Stockholm är en av Nordens ledande specialistkliniker med fokus på kirurgi vid godartad prostataförstoring och robotkirurgi vid prostatacancer.

Läs mer om vår verksamhet med erfarna kirurger och behandlingsresultat på högsta internationella nivå:

www.uroclinic.se

