

DET GODA

NR 2

2011

LIVET

MAGASIN



**Projekt
kropp**

Det goda livet började som ett hälsofrämjande projekt som nu ingår i Landstinget Kronobergs ordinarie folkhälsoarbete. Detta är den trettonde tidningen som ges ut under namnet Det goda livet magasin.

ansvarig utgivare
Ingrid Persson

redaktion
Katarina Lundqvist
Karin Bengtsson
Malin Persson
Eva Åkesson

medarbetare
Karin Bengtsson
Sofia Ernerot
Katarina Lundqvist
Johanna Melin
Hans Runesson
Stina Solin
Anneli Wirdenäs

omslagsbild
Hans Runesson
Sandra Linder och André Kalmedal står modeller vid tatueringsmässan i Växjö Folkets park.

grafisk form
Katarina Lundqvist

lättlästbearbetning
Ida Andersen

repro & tryck
Löwex Trycksaker AB

upplaga
93 500 ex

ISSN
1653-8900

distribution
Svensk direktreklam

kontakt
detgodalivet@ltkronoberg.se
Landstinget Kronoberg
Det goda livet, 351 88 Växjö

Detta nummer är presslagt den 27 oktober 2011. Innehållet i tidningen får gärna citeras om källan anges.



Kroppen och knoppen

DETTA NUMMER av Det goda livet magasin innehåller flera artiklar om hur vi kan ta hand om och hur vi ser våra kroppar. För en del är kroppen ett ganska laddat ämne, medan andra har ett mer avslappnat förhållningssätt till sin kropp. I takt med stigande ålder tror jag att många har mer överseende med sina skavanker. Spåren av livet i kroppen går lika lite att göra något åt som vädret. Att acceptera ärr i sin kropp kan dock vara tufft när man råkat ut för olycka eller sjukdom. I detta nummer kan du läsa om några kvinnor i Tingsryd som efter bröstcanceroperation gjorde något positivt av sina erfarenheter. Du kan också läsa om hur man kan hitta kraft att leva när man har svår smärta i kroppen.

APROPÅ ÅLDER kan man fundera över hur vår syn på kroppen, normalitet och ideal förändras över tiden. Detta är något som bland annat speglats i konsten. Jag tänker till exempel på Rubens rosiga och mulliga änglar, grekiska atletiska statyer, Nike segergudinnan och Anders Zorns frodiga kvinnor. Under senare år har retuschering av bilder i media lyft fram en diskussion om onaturliga Barbie-ideal. Samtidigt verkar vi ha fått ett mer dubbelbottnat förhållningssätt till kroppen. Den naturliga nakenheten utmanas av en mani att ändra vår naturliga kropp genom olika skönhetsingrepp.

Förr var kroppsutsmyckningar såsom tatueringar något som många ansåg vara lite suspekt. I dag känner många ett stort behov av att uttrycka identitet genom att tatuera eller pierca sin kropp.

HUR TÄNKER DU kring kroppen och knoppen? Jag hoppas denna tidnings artiklar får dig att fundera, och förhoppningsvis bidra till att acceptera och gilla din egen kropp precis så som den är. Hör gärna av dig till redaktionen med dina tankar om kroppen och normalitet.

DU KANSKE TYCKER att det är för mycket kropp i detta nummer. Lugn, i nästa nummer kommer vi fokusera mer på själen – för självklart är det så att kropp och själ hänger samman. Det visar inte minst reportaget om Amanda som genomgått svår sjukdom och säljer änglar för att kunna ge något till de barn som nu är sjuka. Att hjälpa andra kan också vara ett sätt att själv må bättre. Glöm därför inte heller att göra AKUT-testet för att upptäcka stroke, klarar du det kan du rädda liv.

Trevlig läsning!


Börje Lindqvist,
landstingsdirektör



En annan bild av cancer	4	Viktigt att ta hand om sig själv	27
Håller kroppen igång	8	Bjelkes resa – nu med mer motion	28
Gaddade kroppar	10	Den goda vården	32
Övervann smärta	16		
Änglar finns	18		
Léonie vill dela med sig	22		
Nya grepp för att mötas	24		

Lättläst

På sidorna 14 och 26 finns lättlästa texter. Trevlig läsning!



Kroppen talar tydligast
om det som vi helst av
allt vill dölja.

Marion Rosen

Nobelpristagare i Det goda livets anda

Jag ärvde en mörk skog dit jag sällan går.
Men det kommer en dag när de döda och levande byter plats.
Då sätter sig skogen i rörelse. Vi är inte utan hopp.
De svåraste brotten förblir ouppklarade trots insats av många poliser.
På samma sätt finns någonstans i våra liv en stor ouppklarad kärlek.
Jag ärvde en mörk skog men idag går jag i en annan skog, den ljusa.
Allt levande som sjunger slingrar viftar och kryper!
Det är vår och luften är mycket stark.
Jag har examen från glömskans universitet
och är lika tomhänt som skjortan på tvättstrecket.

(Madrigal av Tomas Tranströmer)

En kropp
utan krämpor
är en skattefri
förmögenhet.

Österländskt ordspråk



Den bästa motionen är den som blir av

Tycker du att du har svårt att hinna med att motionera så glöm inte bort alla utmärkta tillfällen som finns i vardagen. Att ta trapporna i stället för hissen, cykla eller gå till arbetet, promenera till affären, gräva i trädgården...

Rekommendationerna är att man rör sig 30–60 minuter om dagen (barn och ungdomar minst 60 minuter).

Men även kortare tid är bättre än ingenting. I en stor studie har man visat att den grupp som motionerade cirka 15 minuter om dagen (i genomsnitt en och en halv timme i veckan) hade 14 procent lägre dödlighet jämfört med gruppen som rörde sig mindre än en timme i veckan. Effekten ökade ju mer man motionerade (upp till drygt en och en halv timme per dag) och för varje extra kvart minskade den totala dödligheten med fyra procent. Det gällde både män och kvinnor i alla åldrar.

Läs mer på 1177.se

Gjorde en kalender

Att drabbas av bröstcancer innebär en stor kroppslig förändring, både på utsidan och insidan. De här kvinnorna hittade ett eget sätt att hantera det – de gav ut en kalender med sina ”nya” kroppar. På köpet fick de nya vänner.

TEXT: JOHANNA MELIN • FOTO: SOFIA ERNEROT

En gråmulen höstdag träffas Ulla Olsson och Angela Olsson hemma hos Zosja Karlsson i det vackra huset i Kroksjö-måla utanför Tingsryd. Deras små träffar betyder mycket. Den fördjupade vänskapen startade då Angela planerade en bröstcancer gala och Zosja ville ge ut en kalender med bröstcanceropererade kvinnor från trakten. De två slog sina kloka huvuden ihop och när Zosja började leta efter kvinnor till kalendern insåg hon att de fanns många som hade gått igenom samma sak som hon själv. Det var inte svårt att få ihop tolv kvinnor, en kvinna för varje månad.

– För fasen, jag är med!
– Klart jag ställer upp!
– Jag hörde att ni skulle göra en kalender, får jag vara med?
Så var arbetet igång och snart var kalendern känd i hela Tingsrydtrakten.

– Jag lämnade ut mig själv i kalendern men jag har fått så mycket tillbaka. Nu vågar folk komma fram och prata. Jag öppnade mig och det har andra också gjort, säger Angela Olsson och visar sin fina bild som ligger under december månad.

Ulla och Zosja instämmer. Alla tolv kalendertjejerna har kommit varandra nära.

– Det är en obeskrivlig känsla att kunna prata med någon annan som varit i samma situation, säger Zosja.



” Vi har reagerat väldigt olika men alla har rätt att känna som de vill. För mig har det inte spelat någon roll att en bit av mitt bröst är borta.

Ulla Olsson

VIKTIGT MED HUMOR

Nu är det dags för fika – bordet är fullt av läckerheter och kaffekopparna fylls på flera gånger under samtalets gång. Zosias hemlagade chutney passar perfekt på ostfrallorna. Hon berättar historier ur livet som får dem att skratta.

– När jag hade tappat allt mitt hår efter cellgiftsbehandlingen var jag på skolan och besökte mina elever. Vi pratade om sjukdomen och eleverna fick ställa frågor, säger Zosja och plockar till sig några kex med god ost.

– Jag frågade barnen om de var med på att skoja lite med föräldrarna på skolavslutningen.

– Barnen fick måla lockar med tuschpennor på min kala flint, sedan gick vi in till föräldrarna! Problemet var bara att färgen knappt gick att tvätta bort, så de lockarna satt hårt... säger hon.

Ulla och Angela är inte speciellt förvånade.

– Det är du till att göra något sådant, säger Ulla och ler.

EN DEL AV KROPPEN FÖRSVANN

Runt fikabordet sitter tre starka överlevare. Med kläder på ser de ut som vilka kvinnor som helst, men utan kläder ser man tydliga spår av sjukdomen. Zosja har tagit bort båda brösterna. Ulla har tagit bort en tårbit av sitt ena bröst och Angela har gjort en bröstrekonstruktion.

– Efter operationen mår jag så dåligt. Då skulle man vara tacksam över att ha överlevt sjukdomen men något kändes fel. Efter en tid förstod jag att det berodde på att jag hade förlorat mina bröst, säger Angela.

I början använde hon behå med inlägg men känslan var inte densamma.

– Så fort jag skulle sträcka mig upp efter något åkte behå upp till hakan, berättar hon.

Angela var rädd att folk skulle tycka att hon var fåfäng så det dröjde ganska länge innan hon bestämde sig för att sätta in implantat. Men när väl beslutet var taget kändes allt rätt.

för att stötta andra





Ulla Olsson, Zosja Carlsson och Angela Olsson har blivit nära vänner i och med insamlingen till bröstcancerfonden.

– Resultatet blev mycket bra och nu mår jag fantastiskt bra, säger Angela.
 – Vi har reagerat väldigt olika men alla har rätt att känna som de vill. För mig har det inte spelat någon roll att en bit av mitt bröst är borta, berättar Ulla.
 Zosja tyckte det var skönt att ta bort bröstet, det kändes naturligt efter det som hade hänt.
 – Jag saknar dem inte alls, faktum är att jag nästan funderade på att byta namn efter operationen, säger hon med ironi i rösten.
 En elev på skolan fick höra detta och kom på namnet Inga Tutt.
 – När operationen var klar ringde jag upp honom och presenterade mig med mitt ”nya” namn. Detta är Inga Tutt som ringer. Först blev det tyst i luren en stund, sen förstod han att det var jag, skrattar Zosja.

STÖD FRÅN VARANDRA

Efter kaffet tar de en promenad i omgiv-

” Efter operationen mådde jag så dåligt. Då skulle man vara tacksam över att ha överlevt sjukdomen men något kändes fel. Efter en tid förstod jag att det berodde på att jag hade förlorat mina bröst.

Angela Olsson



ningarna runt Zosjas hus. Färggranna löv täcker marken som de går på, luften är sval och fuktig. Zosja pekar och berättar att flera av de fina bilderna i kalendern togs här runt hennes hus. Vore det inte för Zosjas galna idéer och Angelas vilja att förändra skulle de tre förmodligen

inte ha träffats den här dagen. Kalendern och galan blev starten på en livslång vänskap.

– Det finns ett speciellt band mellan oss, alla tre har gått igenom tuffa saker, vi håller varandra under armarna, säger Zosja.

” Det är en obeskrivlig känsla att kunna prata med någon annan som varit i samma situation.

Zosja Karlsson



Det finns ett speciellt band mellan oss, alla tre gått igenom tuffa saker, vi håller varandra under armarna.

Fakta

200 000 till Bröstcancerfonden

När Zosja Karlsson drabbades av bröstcancer ville hon förverkliga idén att ta fram en kalender. Syftet var att visa att det inte är konstigt eller fult att förlora ett bröst. Försäljningen av kalendern gav mer än 30 000 kronor till Bröstcancerfonden. Kalendern såldes under en Bröstcancer gala i Ryd i år som Angela Olsson var initiativtagare till.

Intresset för att hjälpa till var stort. Målet var att samla in 50 000 kronor, men det höjdes till 200 000 kronor efter att Ryds invånare och företagare hjälpt till.

Specialister samlade på ett ställe

På den nya bröstmottagningen i Landstinget Kronoberg har all kompetens kring bröstcancer samlats på ett ställe.

– Det känns bra med allt det här nya och fräscha. Den stora vinsten är att kompetensen kring bröstcancer koncentreras. Det blir bättre för patienterna som kan söka direkt dit där specialisterna finns, och det är skönt att mammografin nu ligger vägg i vägg så att vi snabbt kan stämma av saker med varandra, berättar kirurgen Lena Myrskog.

För henne och kollegorna är bemötande något mycket viktigt, liksom kontinuitet och en effektiv vårdkedja för patienterna.

– Men såklart är miljön man möts av som patient också betydelsefull.

Mottagningen har inretts med färgstarka möbler och smakfull konst. Varma färger skapar ett lugn, medan de olika glaskonstverken ger en lite exklusiv och hoppfull känsla.

– Jag skulle önska att personal från andra kliniker kommer till oss för att lära sig hur vi jobbar gränsöverskridande. De kan inspireras av vad vi gör som är bra. I Landstinget Kronoberg är vi bäst i landet på överlevnad i bröstcancer.

Så söker du hjälp

De som hittar knutor i bröstet ska söka upp vårdcentral och där få eventuell remiss för mammografundersökning. Det går också bra att ringa bröstmottagningens sjuksköterska och beskriva symptomen. Sjuksköterskan bedömer om det ska skrivas en remiss till mammografi.

Statistik

Varje år drabbas 7 000 kvinnor av bröstcancer i Sverige, och 40 män. I Växjö opereras årligen runt 170 kvinnor.

Äldre tränar för att bli ännu äldre

Förr tränade man kanske för att få en snygg kropp, nu är det mer för att man tänker på hälsan. Jag vill må gott, dessutom känner jag mig lite yngre, säger Solveig Andersson med ett finurligt leende. Hon har börjat träna på gym samma dag.

TEXT: KATARINA LUNDQVIST • FOTO: HANS RUNESSON

– Jag har tränat tidigare, men det är nog fem år sedan. Nu känner jag att jag måste komma igång, det är ju bra motion.

Vi träffas i gymmet på Alvesta träningscenter. På tisdagar kan seniorer få särskild ledning av Maria Fridell som är personlig tränare. Hon går runt bland de olika redskapen och instruerar.

– Många av seniorerna gillar de olika maskinerna, men det är bra att träna med gummiband och bollar också, påpekar Maria.

I ett hörn med pilatesbollar vill Ann-Marie Flystam ha hjälp med ryggsövningar. Ann-Marie har kommit hit under ett års tid och tycker att det hjälper mot ryggen som gör ont av och till.

– Jag känner att det är bra att vara i rörelse. Jag använder maskinerna och går mycket på gå-bandet.

Maria Fridell visar flera olika övningar på bollen. Här kan man träna både balans och hela kroppen. Ann-Marie känner att det nog kan vara något för henne och ryggen.

BRA, MEN SVETTIGT

I en maskin som tränar upp benmuskulerna sitter Yvonne Fridlund Jönsson. Det var hennes dotter som ringde och tipsade om den här träningen, och nu är Yvonne på gymmet för första gången. Hon har en gammal skada i höften, och är lite osäker på hur mycket hon ska våga ta i. Men än så länge tycker hon det känns bra.

– Det är svettigt! skrattar hon. Tror det är sex år sedan jag tränade sist.

Bara genom att ändra på matvanorna har hon gått ner 20 kilo, nu hoppas hon att träningen ska hjälpa till så att viktminskningen fortsätter.

ALLSIDIG TRÄNING

Det verkar vara något fler seniordamer än seniormän som nappat på gruppträningen. Vi hittar Yngve Johansson som vant visar de olika rörelserna och maskinerna. Han har gått här regelbundet i flera år.

– Det måste jag för att hålla kroppen igång. Det är allsidig träning, och



Det är sex år sedan Yvonne Fridlund Jönsson tränade sist, men nu är det dags!



Ann-Marie Flystam får olika tips av Maria Fridell som håller i träningen för seniorer.

så kompletterar jag med att gå och cykla också.

Han är spänstig och vältränad, men har aldrig varit någon idrottsman.

– Men jag har ju alltid hållit igång på ett normalt sätt, säger han.



Solveig Andersson känner direkt att hon mår bra av att träna.

Yngve Johansson har varit igång i många år, det tycker han är nödvändigt.

Fakta

Det är aldrig för sent att börja motionera

Undersökningar visar att även de som är över 70 när de börjar träna, med hänsyn till sina förutsättningar, får bättre hälsa. Oavsett ålder kan man oftast vara fysiskt aktiv även om man har en sjukdom. När man är äldre brukar fysisk aktivitet dessutom göra att man får bättre balans, känner mindre yrsel och blir mindre benägen att falla och skada sig. Detta kan göra att man klarar att bo kvar hemma längre än annars.

Kroppskonst för evigt



*Amanda Ahlm blir nästan chockad om hon träffar någon som inte är tatuerad.
"Alla är ju det nuförtiden". Här sätter Gustavo Viani in hennes sjunde, en
konstfull dödskalles i glada färger.*



För att det är snyggt! Det är ett av de vanligaste skälen till att gadda sig, i alla fall om man pratar med folk på tatueringssmässan i Växjö. Överallt surrar maskiner i händerna på skickliga tatuereare som utför sin kroppskonst.

TEXT: ANNELI WIRDENÄS • FOTO: HANS RUNESSON

Nina Malmbom från Växjö är en söt, ljushårig tjej som utmärker sig med sina tatueringar i ansiktet. Sin första tatuering gjorde hon som 16-åring, nu är hon 25.

– Jag tjatade och tjatade på mormor och morfar att jag skulle få göra en, och till slut gav de med sig.



Det blev en Hello Kitty-symbol på ena armen. Sedan dess har hon hunnit skaffa många fler. Nu sitter Kitty inramad av leopardfläckar.

– Ända sedan jag var liten har jag fascinerats av annorlunda människor, de som vågar sticka ut.

Nina är van vid att väcka reaktioner, det händer ofta att människor glor på henne och en del säger taskiga saker.

– Värst är äldre gubbar. De säger precis vad som helst, som att jag ser för jävlig ut. Precis som om de inte tror att jag hör. Om jag tycker att de är fula, så säger jag ju inte det rakt ut!

Hon tycker det är bra att allt fler tatueringar ser så det blir mer accepterat.

– När jag ser mig själv i spegeln är det inte tatueringarna jag ser, det är mig själv. De har blivit en del av mig.

KROPPEN SOM PROJEKT

Om en stund ska hon göra sin första kroppsmodifikation, så hon är lite nervös.

– Jag ska låta operera in ett knogjärn under skinnet på armen. Det är häftigt att man kan ändra sin kropp som man vill. Jag gillar att testa mina gränser.

Hon ser sin egen kropp som ett pågående projekt.

– Den blir nog aldrig klar, tror hon.

SÖKA JOBB

Amanda Ahlm från Växjö älskar tatueringar, på mässan fick hon ett infall och beslöt sig för att skaffa sin sjunde.

– Har man gjort en tatuering vill man bara ha fler.

Det är en konstfull döds-kalle i glada färger, som tatueringen Gustavo Viani ritsar in. Lite old school, tycker Amanda.

– Alla har ju tatueringar nu, man blir nästan chockad om man träffar någon som inte har en, säger hon.

Än så länge sitter hennes tatueringar så att hon kan dölja dem. Det är för att hon ska kunna få de jobb hon söker.

– Fast det är lite löjligt, tycker hon. Varför skulle man inte få vara gaddad på jobbet?

MENING

Många har en historia bakom sina tatueringar. Tobias Karlström ska tatuera in en bild på sin mamma och pappa som unga. Ingen av dem finns längre i livet. Han har många olika tatueringar på kroppen.

– Den här är de enda som verkligen betyder något för mig, säger han.

Tatueringen Kenny Eriksson sitter koncentrerad över bilden när han arbetar.

– Vad man tatueringar in beror på vilket skede man är i livet, namnet på mina barn har jag alltid med mig nu, säger Camilla Duphorn från Falkenberg som håller på att tatueras av sin man Robban.

Eftersom han har en tatueringstudio blir det förstås en hel del. Hon är mer gaddad än han.

– Kroppen blir ju inte vackrare med



Eriq Wilhelmsson.

åren så det gäller att passa på, säger hon. När vi blir gamla kan vi sitta och titta på varandras kroppar och gå igenom åren som varit. Tatueringarna blir som årsringar.

LEVANDE KONSTVERK

Huvudattraktionen the Lizardman, ödle-mannen, poserar villigt tillsammans med alla som ber honom ställa upp på bild. Det där är ju en trevlig kille, upptäcker man. Massor av frågor far genom huvudet när man går runt på mässan. Den som dyker upp mest hela tiden är: Varför? Det går inte att låta bli att ställa den frågan till den gröne mannen. Han är konstnär, ståuppkomiker, slukar svärd och kör spikar genom näsan och har en massa annat



Lizardman har rest ända från Texas för att uppträda i Växjö. Han poserar mer än gärna på bild med sin kluvna tunga. Här är han tillsammans med Sacha Bredahl.

i den stilen för sig. Det visar sig att den mänskliga ödlan Erik Sprague är mycket välformulerad och när han väl sätter igång att berätta är det nästan omöjligt att få stopp på honom. Hans kroppskonst började ta form när han var konststudent i New York. Efter år av mental förberedelse och research kring uråldrig tatueringskonst och konceptkonst, påbörjade han resan som skulle göra honom till ett levande konstverk.

– Andra konstnärer gör en målning, en skulptur eller en performance – sen kan de gå därifrån och låta verket leva ett eget liv. Mitt kommer att följa mig livet ut.

Han får ofta frågan om han någon gång ångrat sig.

– Det finns väl inget som man inte kan ångra, brukar jag svara. Men jag har ägnat lång tid åt att lära känna mig själv innan jag gjorde detta och jag är trygg i den jag är, försäkrar han.

SOCIALT EXPERIMENT

– För att göra något så radikalt som jag har gjort måste man verkligen veta vem man är, hävdar han. Jag hade turen att ha en trygg och bra barndom, jag är lyckligt gift, har varit självförsörjande på min konst i många år.

Han ser samtidigt sin kroppskonst som ett socialt experiment.

– I morgon när jag ska flyga hem kommer jag att gå förbi en massa människor på flygplatsen. Jag ser på deras ansikten vad de tänker, jag hör deras kommentarer. Jag har lärt mig mycket om människorna, säger han leende.

IDENTITET

Sociolog Jens Trondman på masterprogrammet i Lund har specialiserat sig på tatueringar.

– Tatueringar har definitivt fått ett uppsving. Hur man förhåller sig till dem har förändrats mycket de senaste åren. Det kan bero på att de ofta dyker upp i media, kända artister är tatuerade, idrottsmän vi beundrar, till och med Ikea har en tatuerad man med i sin katalog.

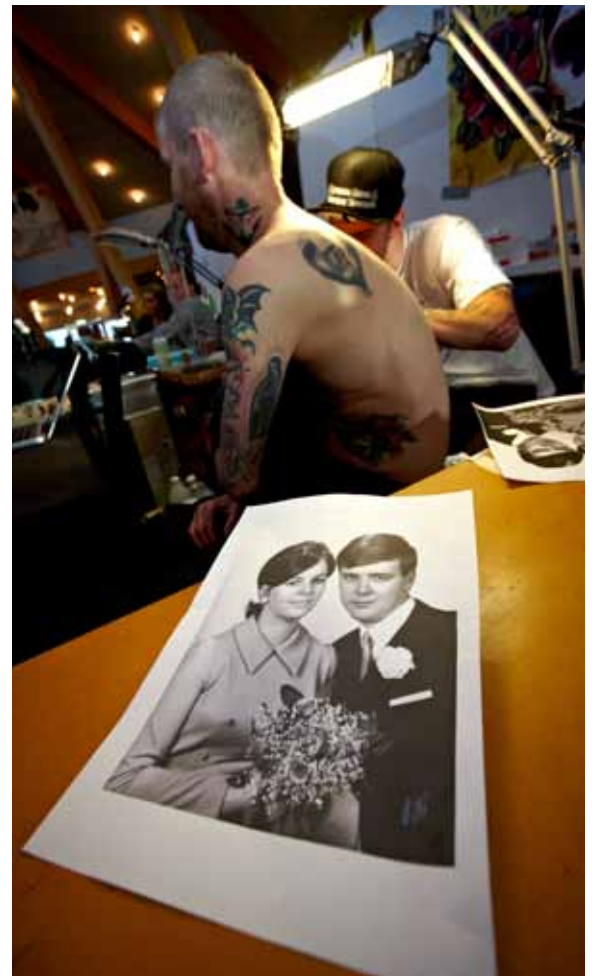
– Det är ett personligt projekt att tatu-



Cecilia Vasielva får en babusjka på ryggen.



Nålen med bläck färgar skinnet för evigt.



*Lizzie Yman
och Sebastian
Olastuen.*

*Tobias Karlström
ska få en bild av
sina föräldrar tatu-
erad på ryggen.
Det tar flera timmar.*



Vem som tatuerar är viktigare än vad man tatuerar, tycker Josefin Österlund från Falköping. Vector Mosseby jobbar med nålen i sex timmar.

era sig, förklarar han. Vi gör det för att skapa mening och identitet, men också för att visa en social position, precis som med smink och kläder.

Förutom av estetiska skäl tatuerar många sig för att hylla någon eller för att berätta om en tid i livet.

– Det har på senare år blivit stort fokus på konst, många vill ha individuellt anpassade tatueringar som konstnärliga tatueringar ritar upp.

Därmed byggs tatueringen in i den

egna personliga historien och livsprojektet. Ofta handlar tatueringar om självförverkligande, säger Jens Trondman.

– Förr var det ofta sjömän och kåkfarare som bar tatueringar, men även kungligheter och högt uppsatta personer har burit sådana kroppssmyckningar. Nu är det lika mycket medelklassen som arbetarklassen som skaffar tatueringar.

Fakta

Är det farligt?

När man väl tagit steget, och märkt sig med bläck för evigt, vilka följder kan det få?

Hud

– Vi avråder på det bestämdaste från att tatuera sig! säger Pernilla Stocks, avdelningschef för hudmottagningen i Landstinget Kronoberg.

Där ser de en allmän ökning av allergi, och har mött flera fall av kontaktallergi mot tatueringfärger, både henna och vanligt bläck.

Någon hjälp med att ta bort en tatuering kan man inte få.

– Betalar man pengar för att sätta dit den får man också betala hos någon privat klinik för att ta bort den, säger Pernilla Stocks.

Blod

När det gäller att ge blod finns en karenstid på sex månader för personer som tatuerats eller blivit piercades. Det är reglerat från såväl Socialstyrelsen som EU. Karenstiden är till för att förhindra blodsmitta som hepatit C och HIV. Trots att tatueringstudior är noga med hygien så är de inga hälso- och sjukvårdsinrättningar, därav säkerhetsåtgärderna. Smittskyddsinstitutet uppger att ungefär 15 personer smittats av Hepatit C vid piercing och tatuering i Sverige under

2010. Informationen har vi fått av Bengt Ekermo, medicinskt ansvarig för blodtappning på universitetssjukhuset i Linköping. På geblood.nu finns fler frågor och svar.

Epidural, ryggmärgsbedövning

Läkare vid kvinnokliniken i Växjö som Det goda livet talat med säger att de undviker att sticka nålar i svank-tatueringar när de ska sätta epidural, ryggmärgsbedövning. Istället försöker de hitta ett ställe ovanför eller under färgen där de kan gå in med nålen. Skälet är att det finns risk för att pigment från färgen kan gå vidare in i spinalvätskan och orsaka en infektion eller inflammation. I Kronobergs län är det ingen som har drabbats.

Röntgen

Vad det gäller vanlig röntgen så är det inga problem när man är tatuerad. Magnetrontgen däremot, kan ge brännskador hos dem som är tatuerade med röd och gul färg, säger Birgit Dolama, sektionsledare på magnetrontgen i Växjö. Det beror på att det kan finnas metall i dem. Något sådant fall har ännu inte uppmärksamats i länet.

Det har varit tatueringsmässor i Växjö.

Många människor som älskar att tatuera sig samlades på mässan.

Nina började med Hello Kitty

Nina Malmbom är 25 år och har många tatueringar på kroppen och i ansiktet.

Den första tatueringen gjorde Nina när hon var 16 år.

Den föreställer Hello Kitty.

Många människor tittar på Nina och ibland säger de elaka saker om hennes utseende.

– Det är bra att många tatuerar sig.

Då blir det inte så konstigt och annorlunda att vara tatuerad, säger Nina.

Nina tycker om att förändra sin kropp.

Nu ska hon göra en kroppsmodifiering.

Hon ska operera in ett knogjärn under skinnet på armen.

– Jag gillar att testa mina gränser och se hur mycket jag klarar, säger Nina.

Bilderna är minnen ur livet

Många människor tatuerar bilder och texter som blir minnen från deras liv.

En del skriver namnen på sina barn.

Tobias Karlström ska tatuera in en bild

av sin mamma och pappa när de var unga.

– Jag har många tatueringar men den här är den viktigaste, säger Tobias.

Ödlemannen är ett konstverk

Erik Sprague är konstnär och ståuppkomiker

Han ser nästan ut som en ödla.

Han kallar sig också för the Lizardman eller ödlemannen.

Med gröna tatueringar och kroppsmodifieringar har han förändrat sitt utseende.

Till exempel har han delat sin tunga och slipat tänderna spetsiga.

Erik studerade till konstnär i USA.

Då blev han intresserad av kropps-konst.

– Många konstnärer gör konst

och sedan går de därifrån.

Jag gjorde mig själv till ett konstverk, säger Erik.

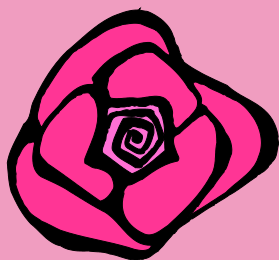
Erik kan aldrig få tillbaka sitt gamla utseende.

Men han ångrar inte vad han har gjort.

– Jag har lärt känna mig själv ordentligt och jag visste vad jag gjorde, säger han.

Efter trettio
har kroppen
en egen vilja.

Bette Midler



Den sorg som inte
får sitt utlopp i
tårar, får andra
organ att gråta.

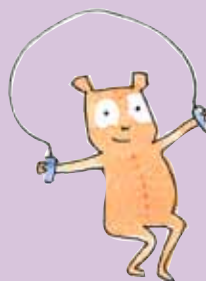
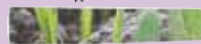
Henry Maudsley

Ju mer jag tänker på saken,
dess tydligare tycks det mig
att livet är till helt enkelt för att levas.

Goethe



Håll kroppen igång



Det är bra att röra sig om
man känner sig orolig
eller nedstämd. Och det
fungerar bra att cykla, gå,
springa. 30–60 minuter om
dagen räcker!

ILLUSTRATION:
CARITA RASMUSSEN

ett steg för bättre hälsa

Hjärt- och lungsjukas
riksförbund har tillsammans
med flera av länets kommuner
ordnat Hälsans stig. Idén är att
främja motion i alla åldrar och att förebygga hjärt-kärlsjukdomar.

På Hälsans Stig är varje kilometer utmärkt med en kilometerskylt som
gör att du kan räkna ut hur långt du har gått. Däremellan
sitter det skyltar som pekar åt vilket håll stigen går oavsett i
vilken riktning du promenerar. Eftersom slingan saknar
given start eller slutpunkt väljer du själv var du vill
ansluta dig och hur långt du vill gå.

I Kronobergs län finns stigarna i Alvesta (4 km),
Ljungby (6 km) och Växjö stadspark (4 km).

Här hittar du kartor:
www.hjart-lung.se/halsans-stig/slingor.asp



Agneta Svahn råkade ut för en trafikolycka som gör att hon får leva med smärta. Men hon har lärt sig att hitta kraften och glädjen mitt i det svåra.

Agneta hittade kraften trots smärtan

Man måste acceptera hur det är för att komma vidare, säger Agneta Svahn som för fjorton år sedan råkade ut för en trafikolycka. En händelse som fick större konsekvenser än hon först förstod.

TEXT: KARIN BENGTTSSON • FOTO: HANS RUNESSON

– Smärtan i nacken och ena axeln kom med en gång. Men jag trodde ju att det skulle gå över efter ett tag.

När olyckan skedde var Agneta mitt uppe i livet. Barnen var små, hon arbetade heltid och planerade att läsa vidare på universitetet.

– Smärtan fanns ju där, men när jag började studera märkte jag att jag hade svårt att koncentrera mig och hålla tråden i det jag höll på med.

Agneta fick beskedet att det troligen berodde på trafikolyckan. Hon remitterades vidare för behandling hos Lands-

tinget Kronobergs smärtehabilitering.

– Det har varit en lång resa att komma dit jag är i dag. När jag började på smärtehab hade jag inte bara ont i axel, arm och nacke utan kände från och till smärta i hela kroppen, hade problem med att koncentrera mig. Behandlingen på smärtehab var väldigt bra, även om jag inte blev bättre med en gång. Tvärtom, när jag slappnade av och blev mer medveten om min kropp ökade smärtan under en period. Efter det har jag lagt mitt ”livspussel” bit för bit.

HITTA DET SOM ÄR BRA

En avgörande punkt var nog när Agneta kunde acceptera att det var som det var.

– Det är lätt att bli bitter, tänka ”varför drabbar detta mig” men det blir man inte frisk av, påpekar Agneta. I stället gäller det att försöka hitta kraften och glädjen mitt i det svåra. Bli medveten om är vad som faktiskt är bra i livet, sådant som man sätter värde på.

– För mig är det viktigt med vänner, att få skratta. Att ha ett intressant arbete och en rolig hobby är också viktigt. Jag njuter även av tystnaden.

Agneta har ett arbete hon trivs med. Men det var en lång väg dit med sjukskrivning, arbetsprövning, byte av arbete och arbetsuppgifter. Numera arbetar hon 75 procent i sitt eget företag och stormtrivs.

– Jag har allt det som jag uppskattar i ett arbete. Jag arbetar tillsammans med andra och har god gemenskap och sammanhållning. Det är aldrig långt till skrattet.

LIVET ÄR FÖRÄNDERLIGT

Agneta har med åren lärt sig att livet är föränderligt. Inget är för alltid.

– Det har ju hänt väldigt mycket när jag ser tillbaka på åren efter trafikolyckan. Mina barn har blivit stora, jag har separe-

” Det gäller att ta hand om sig själv, sätta gränser för vad man kan, vill och orkar. Då måste man ibland säga nej till andra.

rat, har en ny relation och ett nytt arbete. Smärtan är också annorlunda nu. I början var den skarp och intensiv, nu är den mer på avstånd. Jag har också märkt att det går lite upp och ner med mina besvär. Det beror en del på stress och belastning, hur livet ser ut i övrigt.

ATT TA HAND OM SIG SJÄLV

– Det gäller att ta hand om sig själv, sätta gränser för vad man kan, vill och orkar. Då måste man ibland säga nej till andra. Det har jag alltid haft svårt för, så det behöver jag ständigt påminna mig om och träna på.

På rehabiliteringskursen lärde sig Agneta olika metoder för att bli mer medveten

om sig själv och sin kropp och hon har fortsatt efter kursen.

– Jag har tränat både qigong och yoga, går på KBT-behandling och i höst ska jag gå en kurs i mindfulness. Nu när jag har upptäckt hur mycket det ger mig kommer jag nog att fortsätta träna på något sätt resten av livet. Allt för att må så bra som möjligt.

BRIDGE – OCH MAMMA

Agneta spelar bridge. Det har hon gjort sedan hon var femton år.

– Det är en fantastisk avkoppling. Jag kan vara trött och ha ont, men när jag plockar upp korten så glömmar jag allt för en stund.

Det är många faktorer tillsammans som gjort att Agneta mår så pass bra i dag. Allt har fungerat bra från första läkarbesöket till arbetsrehabiliteringen och kontakten med försäkringskassan och försäkringsbolaget. Och så har ju familjen funnits där.

– Vänner och familj är viktiga. Inte minst min mamma har varit ett bra stöd för mig, det har hon alltid varit. Det spelar nog ingen roll hur gammal man är. En mamma är alltid en mamma...

Här finns hjälp att hantera smärta

Smärtrehab hjälper människor med långvarig och svårhanterlig smärta.

– Målet är i första hand förbättrad hälsa och livskvalitet för patienten, och om möjligt också minskad smärta, säger Elisabeth Thorén.

STINA SOLIN

Verksamheten finns i Växjö och hit skickas patienter med svåra smärtproblem från hela länet. Vissa lider av ryggsmärta eller huvudvärk, andra har smärtor från de inre organen.

– Långvarig smärta leder ofta till att livet förändras på många sätt; socialt,

ekonomiskt, känslomässigt, vilket inte sällan leder till utveckling av ett stress-tillstånd. Ibland är inte längre smärtan det största problemet utan smärtans följderna som trötthet, sömnsvårigheter, nedstämdhet, irritabilitet eller försämrat minne och koncentrationsförmåga, säger Elisabeth Thorén, överläkare och specialist i allmänmedicin.

Det som gör smärtrehab speciellt är att det finns ett sammanhållet team från olika professioner runt patienten. Teamet som består av läkare, sjukgymnaster, arbetsterapeuter och psykologer utreder rehabiliteringsbehovet. Utifrån patientens egna mål, resurser och hinder gör man tillsammans med patienten upp en rehabiliteringsplan. Rehabiliteringen innebär ofta

att patienten måste lära sig ett nytt sätt att tänka om sig själv, smärtan och ett nytt sätt att hantera vardagen. Teamets uppgift är sedan att stötta patienten i rehabiliteringsarbetet som kan vara krävande.

GRUNDKURS OCH SAMTAL

Under de första veckorna varvas teoretisk undervisning, fysisk träning och arbete med metoder. Därefter följer tre månader med egen träning och individuella rehabinsatser efter behov.

Smärtrehab arbetar med metoder som stärker patienten både fysiskt och psykiskt, bland annat mindfulness, qigong, basal kroppskänedom och trädgårdsterapi.

Ge – och få mass

Amanda Mangialardo är bara 13 år men har redan gått igenom svårare saker än de flesta. För drygt tre år sedan drabbades hon av leukemi, en sjukdom som fått henne att se på livet på ett helt nytt sätt. Nu när hon är frisk vill hon dela med sig så mycket hon kan.

TEXT: JOHANNA MELIN • FOTO: HANS RUNESSON

– Jag har nog inte riktigt fattat vad som har hänt mig. Jag är fortfarande lite chockad, säger Amanda och trär ett vacker röd pärla i form av ett hjärta på en liten silverpinne.

Det ska bli en ängel som sedan ska säljas. Lillebror Adam hjälper till att tillverka de små änglarna. Han tycker att örhängen är roligast att göra.

– Det är inte svårt alls, säger han och visar hur man gör.

Ängeln tar bara någon minut att tillverka och när smycket är nästan färdigt tar mamma Linda över och sätter fast det lilla hänget på toppen.

– Detta är min favoritpärla, säger Amanda och pekar ner i asken. Den är vit och genomskinlig i mitten.

HANDLAR TILL ANDRA

Tillsammans med mamma har Amanda och Adam tillverkat över tusen änglar. Sedan tillverkningen av änglarna började har de små hängsmyckena genererat över 60 000 kronor. Hela överskottet har gått till barnavdelningen på lasarettet i Växjö.



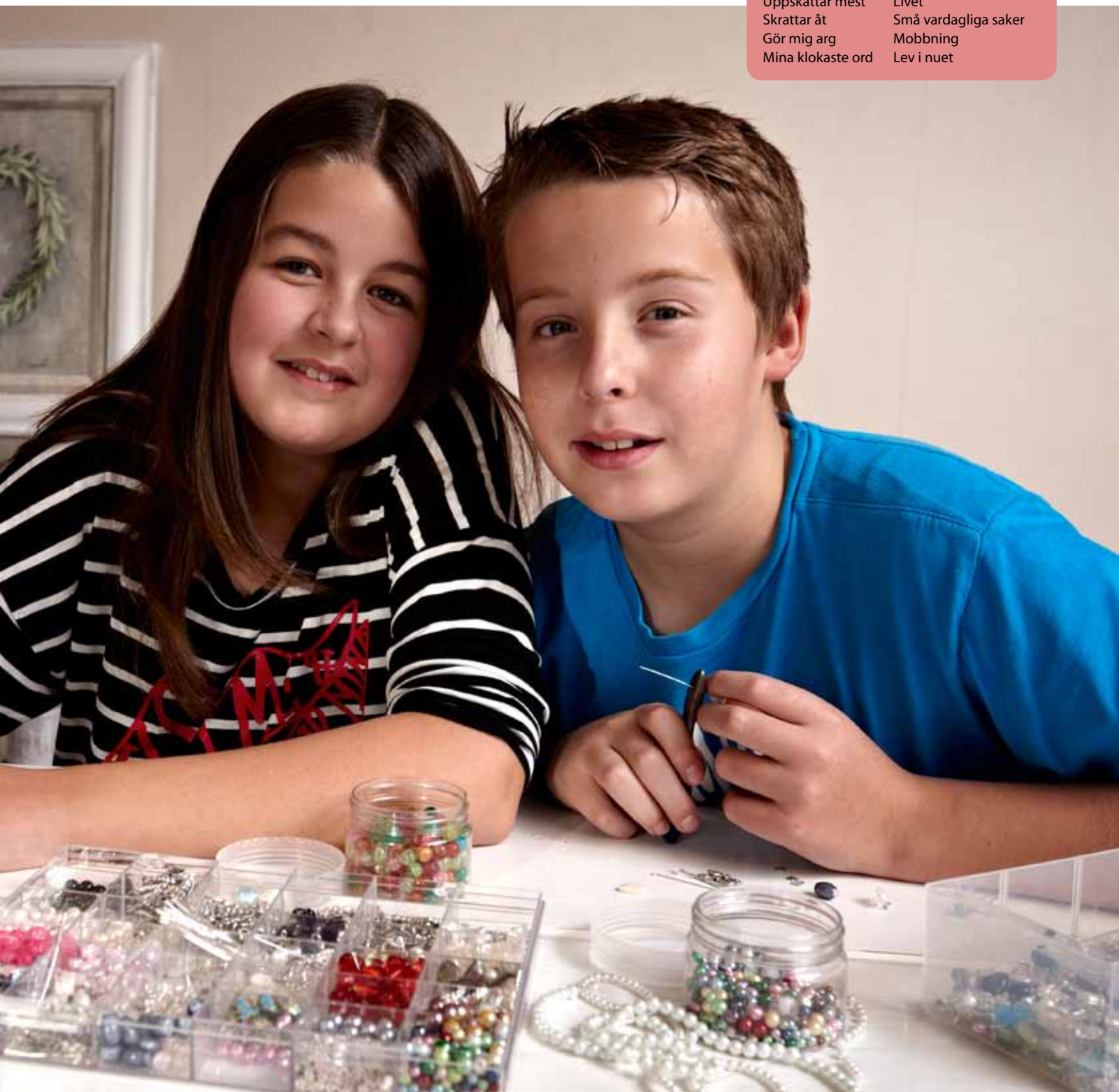
Amanda och Adam har tillverkat över tusen änglar. Försäljningen har gett mer än 60 000 kronor som gått till inköp av bland annat teve och spel åt sjuka barn på lasarettet i Växjö.

Ör tillbaka

Fakta

Sex snabba frågor till Amanda

Viktigast i livet	Att må bra
Roligaste jag vet	Måla
Uppskattar mest	Livet
Skrattar åt	Små vardagliga saker
Gör mig arg	Mobbning
Mina klokaste ord	Lev i nuet





Att kunna hjälpa andra barn genom att tillverka och sälja änglarna har betytt oerhört mycket.
– Man känner sig stark när man kan göra något för andra, tycker mamma Linda.

– Vi har köpt saker för pengarna, sådant som vi känner att lekterapi behöver. Även om lekterapi har väldigt mycket så har man snart tittat igenom allt, säger Linda.

– Vi har bland annat köpt teve-apparater och teve-spel för pengarna.

– Det är så kul att gå till affären och välja och vraka bland sakerna. När vi ska betala brukar de bli lite nervösa i kassan eftersom vi bara har kontanter med oss, säger Amanda och fnissar.

LIVET FÖRÄNDRADES

Tills för drygt tre år sedan var Amanda en helt vanlig skoltjej. Men så vändes livet upp och ner och världen rasade samman.

– Det började med att Amanda fick



Änglar, visst finns de...

väldigt ont i ryggen, berättar Linda.

Amanda berättar att värken kom plötsligt och som i attacker, hon kunde inte sova på hela den natten.

Det blev en tur till sjukhuset dagen därpå men i det läget misstänktes inget allvarligt. Det var när smärtorna kom tillbaka och nu på andra ställen i kroppen

som en grundlig undersökning genomfördes. Efter många prover fick familjen beskedet om att Amanda hade akut lymfatisk leukemi (ALL). En tuff behandling väntade och på 2,5 år tillbringade Amanda och hennes familj 187 dagar på sjukhus.

– När Amanda fick komma hem och familjen var tillsammans var livet en fest, små saker blev oerhört viktiga, sådant man annars tar för givet, berättar Linda.

LITEN MEN KLOK

Trots att Amanda bara är ett barn är hon redan klokare än de flesta vuxna.

– Man ska uppskatta livet och inte slösa bort sin tid på skit, säger hon och låter bestämd på rösten.

Att familjen har kunnat hjälpa andra

barn genom att tillverka och sälja änglarna har betydligt oerhört mycket.

– Man känner sig stark när man kan göra något för andra, säger Linda.

På flera håll i landet finns exempel på barn som på eget initiativ samlat in pengar och skänkt till behövande. Linda tror att det är viktigt för barn att få känna sig behövda.

– Det känns jättebra att få lämna över alla fina saker till lekterapin. Alla blir så glada, säger Amanda.

STARKARE NU

Amanda svarade bra på behandlingen som tog tid, men nu är hon äntligen frisk igen. Håret har vuxit ut och lyckan över att få leva är stor.

– Amanda har en otrolig livsglädje, säger mamma Linda och tittar på Amanda med glansiga ögon.

– Börja inte gråta nu mamma, säger hon och ser strängt på sin mamma.

Amanda och Adam känner sig nöjda med pysslandet för den här dagen. Linda berättar att de förmodligen kommer att sluta med tillverkningen av änglarna.

– Jag hoppas att någon annan vill ta över. Vi känner att vi behöver gå vidare.

Men upplevelserna och känslorna kommer så klart aldrig försvinna. Viljan att göra något bra för andra människor kommer de alltid att bära med sig.



” Man ska uppskatta livet och inte slösa bort sin tid på skit.

Forskning

Nyttig och smittsam hjälpsamhet

Forskare har visat att hjälpsamma personer är mindre deprimerade, upplever högre livskvalitet och har bättre hälsa. Enligt hjärnforskare aktiveras ett njutningscentrum i hjärnan som gör att vi får en lustupplevelse. När vi agerar hjälpsamt stimuleras delar av hjärnan som producerar oxytocin, ett slags lugn-och-ro-hormon. Oxytocinets effekter har lite av mirakelkur över sig: sår läks fortare, smärta lindras, blodtrycket sänks, halterna av stresshormoner sjunker och vi blir allmänt lugnare, lättare till sinnet och mer sociala.

Ett intressant rön är att vi får gynnsamma kroppsliga effekter när vi ser någon annan hjälpa en människa. I ett experiment vid Harvard-universitet i USA, lät man en grupp studenter få se en dokumentärfilm om Moder Teresa och hennes arbete med utsatta i Calcuttas slumkvarter. Vid filmvisningen tog man blodprov på studenterna och fann då en ökning av immunoglobulin A, ett protein som stärker immunförsvaret.

Att hjälpa andra är dessutom "smittsamt". Det finns experiment där man sträckt fram en kaka till hälften av de studenter som satt och studerade i läsesalen. Efter en stund skickade man fram en person som bad om hjälp. Resultatet av studien visade att de som blivit bjudna på kakan på mycket mer hjälpsamma och tillmötesgående än de som inte fick något bakverk.

Att sjunga och dansa är bra för folkhälsan

Västerlandets mat och stillasittande vanor sprider sig i världen. Även i afrikanska länder som Kamerun börjar fetma bli ett problem. Léonie Dapi Nzefa är doktor i folkhälsa vid universitetet i Umeå. Hon bor i Växjö och arbetar för att sprida kunskap om ett bättre sätt att leva, både i Kamerun och i Sverige.

TEXT: ANNELI WIRDENÄS • FOTO: HANS RUNESSON

Léonie Dapi Nzefa är en kvinna som utstrålar stolthet och målmedvetenhet. När vi möts är hon en klädd i en vacker lila blus, håret är flätat och hon bär flera smycken.

– Skönhet är viktigt, säger hon. Att hålla sig fräsch och klä sig fint gör att man mår bra.

Människors hälsa är hennes arbete och fokus.

Sedan två år tillbaka bor Léonie Dapi Nzefa i Växjö ihop med läkaren Olof Cronberg. De träffades på en medicinsk konferens i Göteborg.

Första gången Léonie besökte Sverige var 1998 när hon kom som Erasmusstudent till Umeå i sex månader.



Léonie Dapi Nzefa tycker att vi kunde umgås mer; träffas och prata, laga mat ihop, visa våra olika kulturer och berika varandra.

Hon fick några år senare möjlighet att åka tillbaka till Umeå för att doktorera.

– Tack vare mina föräldrar och min bror som hjälpt till att bekosta min utbildning. De är stolta över mig. ”Jag är också doktor”, säger min mamma.

SOCIAL HÄLSA

Folkhälsa i Sverige handlar om alkohol, kost, stress och motion men inte att man kan må bra av att vara social – att prata med människor, konstaterar hon.

– Här inser man inte fördelen med att dela med andra, att umgås. Man behöver en psykolog för att prata om sina problem, säger hon.

Léonie Dapi Nzefa förstår inte hur man kan sitta bredvid en människa på en buss utan att säga ett ord.

– Varför pratar ni inte med era grannar i trappan? Varför finns det inte en samlingslokal i alla hus, dit man kan gå för att umgås? Varför träffas man inte ute på gården?

Hon är förundrad över bristen på kontakt mellan människor. I Kamerun ställer man upp för varandra om någon behöver hjälp. Det gäller även människor man träffar som inte är ens familj.

– Jag hjälper tre flickor så att de kan gå i skola, säger Léonie.

JÄMLIKHET

En sak Léonie verkligen gillar med Sverige är vår moral.

– Människorna respekterar varandra, är ödmjuka och ärliga. Bra vänner. Det enda som saknas är detta att umgås och dela livet med varandra.

– Ibland upplever jag också att ni behöver bli mer levande, och där tror jag invandrarna kan vara till stor hjälp. Om

vi träffas och pratar, lagar mat ihop, visar våra kulturer skulle vi berika varandra. Nu är det omöjligt för invandrare att komma in och delta i samhället, säger hon.

Léonie Dapi Nzefa undervisar i folkhälsa i Kristianstad och Umeå. I Växjö bedriver hon ihop med Landstinget Kronoberg ett forskningsprojekt bland somaliska kvinnor. Hon är ännu lite hemlighetsfull när det gäller forskningen.

– Jag ska berätta mer när det är klart. Jag följer några somaliska kvinnor i deras vardag, vi samtalar kring hur de kan påverka sina barn till en bättre hälsa.

RÖRELSE

Hon är mycket stolt över att vara doktor i folkhälsa.

– Läkare tar hand om en patient i taget, jag ser till hela folket och försöker göra så att de inte ska bli sjuka. På så vis är jag mer än en läkare.

När det gäller att hålla sig frisk är fysisk aktivitet något av det viktigaste, anser hon.

Eftersom vi sitter så mycket i detta land, i bil, på jobbet framför datorn, när vi fikar, äter lunch, middag, tittar på teve – så har vi ett stort behov av rörelse, säger hon.

– Vi behöver en timmes fysisk aktivitet varje dag. Men det måste vara roligt. Om du gillar att dansa – gör det! Om du gillar att städa, så tvätta, diska, dammsug - var i rörelse! Själv dansar jag när jag duschar. Och sjunger. Att sjunga är också mycket bra för hälsan. Alla sjunger och dansar i Kamerun.

FOLKHÄLSA I KAMERUN

Så ofta hon kan reser Leonie till sitt hemland. Där har hon byggt upp två ungdomscentrum, ett på landet och ett

i huvudstaden där hon också har sitt kontor. Omkring 200 ungdomar besöker dem varje vecka. De fungerar lite som svenska ungdomsgårdar.

– Vi talar med dem om kost, hälsa, motion, sexuellt överförbara sjukdomar, graviditeter, abort, missbruk, våld...

Där finns anställd personal och sjukvårdsstudenter från universitetet.

Hon har även skickat ner många studenter från Sverige till Kamerun för att de ska kunna forska om folkhälsa.

– Jag ser till att de får bo hos ortsbefolkningen för att berikas ytterligare och lära sig om hur vårt sociala nät fungerar.

Genom sin organisation Sweden Cameroon ska hon jobba för att förbättra folkhälsosituationen i hemlandet (www.swedencameroon.com).

UTBYTTE

Léonie vill gärna starta projekt där elever från Sverige och Kamerun skulle kunna prata med varandra genom datorer.

– Utbyte av erfarenheter är alltid bra. Ungdomarna i Kamerun kan bli inspirerade av hur Sverige är uppbyggt. Att ni också var fattiga en gång och kämpade mycket, att det går att nå jämställdhet mellan könen, barn och vuxna, att alla här bor i hus, har vatten, mat att äta.

När Afrika förekommer i media handlar det nästan alltid om svält, krig och sjukdomar, upplever hon.

– Det finns mycket bra som vi kan lära er. I Kamerun är vi inte hungriga och vi lever i fred, trots att vi har över 200 olika etniciteter i landet och flera religioner.

– Vi har bra utbildning. Utbildning och ekonomi är det viktigaste, förklarar hon. Kvinnor har samma rätt som männen, fast det fungerar visserligen inte så bra i praktiken i de olika kulturerna. Men kvinnorna kämpar på bra.

Léonie Dapi Nzefa är en sann entreprenör, och hon utstrålar styrka och målmedvetenhet.

– Vi behöver fler entreprenörer i Afrika, hävdar hon. Visst behöver vi hjälp, men vi kan göra mycket själva.



Jag ska berätta mer när det är klart. Jag följer några somaliska kvinnor i deras vardag, vi samtalar kring hur de kan påverka sina barn till en bättre hälsa.

Med kunskap och nytänkande når Yassin fram till somalierna

Somalier har inga ord för psykisk sjukdom. Många av dem som kommer hit lider av allvarliga krigstrauman men söker sällan läkarvård. Psykolog Yassin Ekdahl från Malmö använder nya grepp för att nå sina landsmän; han möter dem där de bor, de får uttrycka sig i dikt och sång, till och med berätta om känslor på bussen till Ullared.

TEXT: ANNELI WIRDENÅS • FOTO: HANS RUNESSON

Somalier bär ofta på ett stort psykiskt lidande. Inbördeskriget har pågått i mer än tjugo år. De flesta har sett nära anhöriga dödas och har i många fall själva utsatts för våld och tortyr. Det berättar psykologen Yassin Ekdahl från Röda korset i Malmö, som reser runt och föreläser om hur man kan bygga broar.

– Vi vet alldeles för lite om varandras kulturer. Därför uppstår ofta missförstånd i möten på vårdcentraler och institutioner.

OLIKA FÖRUTSÄTTNINGAR

Han gillar budskapet i den pågående utställningen Embrace: Omfamna olikheter.

– Vi måste börja inse att det finns en styrka i att vi människor är olika.

Här i Sverige behandlas alla lika. De som kommer hit får samma introduktion, oavsett ursprung och förutsättningar.

– Samhället skulle vinna på att anpassa informationen efter etnisk grupp. Särbehandla, helt enkelt fast på ett bra sätt, hävdar han.

Yassin Ekdahl kom själv som flyktingbarn från Somalia när han var 16 år, så han vet vad han talar om.

DRABBADE BEHÖVER HJÄLP

– 30 procent av somalierna som kommer hit lider av posttraumatisk stress, PTSS, förklarar han. Det innebär bland annat att de har svårt att sova och stora problem med minnet och koncentrationen. Många har gått flera år i svenska för invandrare utan att komma någon vart. De känner sig värdelösa och utanför.

– Därför är det viktigt att få hjälp. Om en person i familjen mår dåligt mår hela familjen dåligt.

Yassin Ekdahls arbete på Röda korset i Malmö hade till en början fokus på att få somalier att komma till sjukvården och få behandling. Det upptäcktes nämligen att somalier i princip aldrig sökte vård för psykisk ohälsa.

– Det finns inga ord för ångest, depression och psykos i det somaliska språket, förklarar han. Samtidigt har vi tusen ord för att vara annorlunda. Det är okej att vara lite konstig så länge man inte stör normen.

FÖRHÄXADE

På Somalias tre psykiatriska sjukhus låser man in och kedjar fast psykotiska människor som varit våldsamma.

– Det är den bild människor har av psykisk sjukdom och det är inget man vill associera sig med. När någon drabbas av det vi kallar psykisk ohälsa, tror både den drabbade och omgivningen att det handlar om yttre orsaker. Att personen har blivit förhäxad, utsatt för onda ögat. Man går till medicinmannen eller imamen för att få hjälp, inte till sjukvården.

TAR HJÄLP AV POESI

På Röda korsets behandlingscentrum för krigsdrabbade och torterade, där Yassin arbetar, finns ett team av olika professioner som sluter upp kring patienten. Eftersom det saknas ord för psykiska symptom använder Yassin Ekdahl okonventionella grepp för att nå sina patienter. Ett sätt att nå fram är att be dem att ta med en sång eller en dikt som beskriver hur de känner sig.

– Somaliskan är ett mycket vigt språk, rikt på poesi och sånger, förklarar han.

I BUSS TILL ULLARED

Yassin Ekdahl besökte till en början somalier i deras föreningar. Varje vecka hade han mottagning i Somalilands lokal i Rosengård.

– En gång ordnade jag en bussresa till Ullared, med femtio somalier från Rosengård, för att kunna prata med dem om psykisk ohälsa. När jag frågade om det var någon som kände sig deprimerad eller hade ångest, var det ingen som svarade. Men när jag frågade om de hade svårt att sova på natten, om de blev rädda och upprörda vid oväntade ljud, om de hade svårt med koncentrationen – då var det flera som kände igen sig. Efter det kom många oroliga frågor och samtal.

Med fantasi och inlevelseförmåga kan



– Människans styrka är att vi är olika, säger Yassin Ekdahl.

man uträtta underverk. Yassins sätt att arbeta med somalier har gett resultat. Tack vare deras språkliga kultur har ryktet spridit sig: Det finns några som bryr sig, förstår och lyssnar. Nu är det många som kommer och söker hjälp och Yassin jobbar nu även med traumatiserade personer från andra länder.

MÅNGA MISSFÖRSTÅND

Han får ständigt höra berättelser om kulturkrockar och missförstånd.

– Ta bara en sådan sak som vårdcentralernas automatiska telefonväxlar. För många är det nästan omöjligt att förstå sig på dem.

Han är även kritisk till hur det går till i mötet med sjukvården, när de väl kommer dit.

– Hade man förstått att mamman som kom till vårdcentralen för tionde gången samma dag med sitt förkylda barn, bara

” Om läkaren är tillmötesgående och tar sig tid att bygga kontakt så är mycket vunnet. Det kan räcka med fem extra minuter. En hälsoinformatör skulle bli en brygga av förståelse och kunskap mellan dem båda.

handlade av instinkt – så hade det inte behövt leda till konflikt och missförstånd. Om man går tidigt med sitt barn till doktorn så kan man rädda liv, det hade hon lärt sig i sitt hemland.

HÄLSOINFORMATÖRER

Hur sprider man sådan kunskap till sjukvårdspersonal?

– Det behövs mer än en tolk för att personal och patient ska förstå varandra. Nu anlitas för övrigt alltid den tolktjänst som är billigast. Ofta innebär det katastrof, säger han.

– Jag efterlyser hälsoinformatörer som förstår och kan hjälpa både sjukvårdspersonal och patienter. Deras insatser skulle innebära stora samhällsvinster, hävdar han. Ett respektfullt bemötande är A och O, säger han bestämt.

– Om läkaren är tillmötesgående och tar sig tid att bygga kontakt så är mycket vunnet. Det kan räcka med fem extra minuter. En hälsoinformatör skulle bli en brygga av förståelse och kunskap mellan dem båda.

Léonie vill att människor ska må bra både i Kamerun och i Sverige

Léonie Dapi Nzefa är från landet Kamerun. När Léonie studerade och forskade i Sverige träffade hon en svensk man. Nu bor Léonie både i Sverige och i Kamerun. Hon arbetar som forskare i folkhälsa på universitetet i Umeå. I Växjö jobbar hon med kvinnor från Somalia och deras syn på barn och hälsa.



Léonie är mycket intresserad av hur människor ska må bra och vara friska.
– Vi sitter mycket stilla nu för tiden. Därför är det viktigt att röra sig. Men det måste vara roligt. Själv dansar jag mycket, säger Léonie.

Människor i Kamerun umgås mer

Léonie ser många skillnader mellan Sverige och Kamerun.
– I Sverige vet ni att man mår bra av att motionera, äta bra och bara dricka lite alkohol. Men ni förstår inte att man måste prata och umgås med varandra, säger Léonie.

I Kamerun träffas människor mycket mer och hjälper varandra om de har problem.
– Vi pratar med varandra istället för att gå till en psykolog, förklarar Léonie.

Léonie startade ungdomscentrum

I Kamerun har Léonie startat två ungdomscentrum. De är ungefär som ungdomsgårdar.
– Vi pratar med unga om hälsa. Vi pratar också om sjukdomar de kan få av sex, och om aborter och missbruk, berättar Léonie.

Lära sig av varandra

Människor i Kamerun och Sverige kan lära sig av varandra, tycker Léonie. Därför har hon ordnat så att svenska studenter får åka till Kamerun och forska om folkhälsa.
– De får bo hemma hos människor i Kamerun och lär sig om hur det är i landet, säger Léonie.

Somalier och svenskar måste bli bättre på att mötas i sjukvården

Yassin Ekdahl arbetar som psykolog på Röda Korsets behandlingscentrum i Malmö. Där får människor hjälp om de har varit med om svåra händelser i kriget, till exempel blivit slagna, skjutna eller om de har sett människor dö.



Yassin kommer från Somalia. Somalia är ett land med stora problem. Där har varit krig i mer än tjugo år.
– Många somalier som kommer till Sverige har varit med om mycket hemskt i kriget. De mår ofta dåligt men de söker inte hjälp, säger Yassin.

Somalier pratar inte om att må dåligt

Somalier pratar inte om att må psykiskt dåligt. I somaliska språket finns inga ord för psykiska sjukdomar.
– Många somalier tror att psykiskt sjuka har blivit förhäxade, berättar Yassin.

Det är viktigt att somalier lär sig prata om att de har psykiska problem, tycker Yassin. Yassin använder ovanliga sätt att få somalierna att börja prata om sina problem. Till exempel ber han dem att ta med sig dikter och sånger som beskriver hur de mår.

En gång ordnade han en bussresa till Ullared. I bussen frågade han om de hade svårt att sova eller om de blev rädda när de hörde höga ljud.
– Då kände många igen sig och kunde börja prata om hur de mådde, berättar Yassin.

Svenskar behöver lära sig mer om somalier

Ett annat problem är att svensk personal i sjukvården vet för lite om somalier.
– Tolken är viktig, men det måste vara en bra tolk och det räcker inte med tolk, säger Yassin. Att utbilda hälsoinformatörer skulle hjälpa. Hälsoinformatörerna förstår somalierna och kan berätta för personalen i sjukvården.

I Sverige tycker man ofta att somalier är problem, och att de inte kan tillräckligt mycket. Yassin vill att svenskar ska tänka om.
– Vi måste prata om hur vi kan leva tillsammans och lära oss av varandra, säger Yassin.

Ibland måste man unna sig att njuta och ta hand om sin kropp

Det är nödvändigt att pyssla om sig själv ibland i detta stressiga liv. Ta ett varmt bad utomhus, till exempel. Det tycker vänninnorna Patricia Nilsson, Inger Hammargren och Susanne Arnesson.

TEXT: ANNELI WIRDENÄS • FOTO: HANS RUNESSON

Patricia Nilsson och Inger Hammargren har kommit till Susanne Arnessons spa i Grimslöv för att slappna av efter jobbet, i hennes massagebad. Innan de badar samtalar vi en stund om hur de ser på sina kroppar och fixeringen som möter oss överallt.

– Tjejer pratar alltid om sin kropp när de träffas, och då handlar det bara om sådant de inte är nöjda med. När killar pratar kropp är det om träning, att de har snygga muskler, eller något annat som är stort...

– Ja, inte skryter vi om våra kroppar inför varandra. Kolla vilka fina bröst jag har, liksom!

Kroppen har blivit som ett pågående projekt, att diskutera, förändra, tycka om eller vara missnöjd med. Susanne hade ätstörningar som 15-åring, med höga krav på sig själv.

– Ju smalare jag blev desto finare, tyckte jag.

När hon träffade sin man försvann de där destruktiva känslorna.

TRYGG OCH NÖJD

– Jag har aldrig varit nöjd med min kropp, säger Patricia. Inte förrän jag träffade min nuvarande sambo – och det var förra året. Han får mig att känna mig trygg.



Patricia Nilsson och Inger Hammargren unnar sig att njuta en vanlig höstdag – och får en energi-kick i massagebadet.

Inger Hammargren har flera tatueringar på kroppen, bland annat kan man läsa namnen på hennes barn i snirklig handstil.

– Jag tycker om min kropp. Magen är väl lite för stor, men det är inget att hänga upp sig på. Det finns sådant som är värre.

MAGEN

Ofta är det just magen som är problemet när kvinnor talar om sin kropp, konstaterar de.

– Medan män tycker sina kulmagar är okej så länge deras kvinnor accepterar dem. Singelmän är oftast mer vältränade. Bra förhållanden kan lyfta självkänslan, men många blir lata och glömmar bort sig själv, anser de.

– Vi känner flera par som var smala när de träffades men som gått upp i vikt gemensamt. Det är tråkigt det där, när man liksom växer ihop och inte längre bryr sig om sig själv.

Patricia förklarar att hon inte tillåter sig att gå över 70-kilosstreck.

– När byxorna börjar strama och vikten går upp, då tränar jag mer och äter mindre. Dels för att det är farligt med övervikt, dels för att jag inte vill skaffa nya kläder.

DIETER

Det där med vikten har med anlag att göra, tror Susanne.

– Jag har en väninna som går upp bara hon tittar på mat, medan jag själv kan äta hur mycket som helst, och det syns ingenting.

Vi pratar om läsk, mat med socker i och andra nyttigheter. Kanske det vore läge att prova någon av alla dieter det skrivs om, funderar de.

– Men det är nog inte bra med det extrema. Man måste tänka på njutningen också.

FÖRÄNDRA MED OPERATION

Skönhetsoperationer har de olika åsikter om.

– Ifall någon sa till mig: Du får en bröstförstoring, då skulle jag absolut göra det.



” En kvinna kan vara hur modellsmal och snygg som helst, har hon inte en inre trygghet så lyser det inte om henne.

Susanne Arnesson

– Jag är skeptisk till sådana operationer, tänk om det skulle misslyckas, säger Inger.

– Är det så att man far illa så kan man väl göra en fettsugning eller bröstoperation för att må bättre, det är väl inget fel i det? En kompis till mig som var nästan helt platt, har gjort en operation. Hon är jättenöjd, förklarar Patricia.

– Det finns väl alltid någonting man skulle kunna hänga upp, skojar Susanne.

PERSONLIGHETEN SYNS

Skönhet handlar egentligen inte om ifall man är tjock eller smal, kommer de fram till. Trots att Susanne Arnesson är blind förnimmer hon människors utstrålning.

– En kvinna kan vara hur modellsmal och snygg som helst, har hon inte en inre trygghet så lyser det inte om henne. Lite rumpa och breda höfter spelar ingen roll på den som har ett piggt och varmt framträdande. Det är personligheten man ser, säger hon. De andra håller med. Känner man sig fin så syns det.

– Jag tycker det är mysigt att vara fin inunder, särskilt på helgerna. Då klär jag

mig i lite extra fina underkläder. Jag är riktigt fåfäng, trots att jag inte ser, erkänner Susanne: Jag har gått på bailine för att få fastare rumpa, har haft tatuerad kajal, behandlat ögonfransarna för att de ska bli längre. Och mellan kundbesöken tar jag fram min ansiktsborste av gethår för att borsta bort rynkor, skrattar hon. Det är kul att prova sådana där saker.

– Utstrålning handlar också mycket om hållningen, och den hänger ihop med bysten, slår de fast. Många går omkring med fel behå-storlek.

– Om jag provar ut en behå på en kraftig kvinna, är hennes första reaktion att bröstet blir jättestora. Sedan ser hon att magen minskar för att hon får en helt annan hållning.

SPA-TIPS

Det är lätt att glömma bort sig själv i denna stressiga tid, tycker de.

– När livet är pressat hinner man inte med träning, man glömmar bort att ta det lugnt, mysa, laga bra mat.

– Jag brukar ge lite spa-tips, sådant man kan göra själv hemma, säger Susanne: Ta in en pall i duschen, tänd ljus och sitt där i lugn och ro. Peela fötterna och hela kroppen, använd peelingvantar och body-scrub. Sitt med inpackning i håret, länge. Ta ett fotbad. Se gärna till att ha någon god mat förberedd att äta efteråt.

Ibland måste man unna sig att njuta och ta hand om sin kropp. Som den här dagen när Patricia och Inger ska testa Susannes varma massagebassäng ute i trädgården.

Hennes spa är inrymt i en utbyggnad i en vanlig villa i Grimslov, och den lilla massagebassängen finns i en tank ute på tomten med bokskogen som närmaste granne. Där finns plats för fler personer. Ofta kommer hela tjej-gäng eller par för att ha en skön stund tillsammans. Inger och Patricia stiger ner i det rykande varma badet.

– Åhhh, så skönt! Hit ska vi ta med personalen istället för att åka på julbord, utropar de.

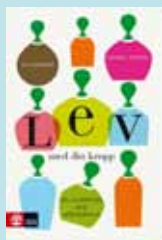
En vanlig höstdag blir en njutardag, en energi-kick i hösten.

Gå emot det gamla – förändras på djupet

Lev med din kropp

ATA GHADERI, THOMAS PARLING

Gillar du din kropp och ditt utseende? Om inte, är det kanske dags att tänka nytt. Att vara missnöjd med sin kropp handlar ju sålän om hur man egentligen ser ut, utan hur man uppfattar sig själv, menar de båda psykologerna Ata Ghaderi och Thomas Parling. I boken *Lev med din kropp* – om acceptans och självkänsla berättar de om hur negativa tankar påverkar vår syn på oss själva. Ofta är vi inte ens medvetna om hur mycket tankarna styr eftersom de är så automatiska. Vi har vant oss vid dem och funderar oftast inte på om de stämmer med verkligheten. Därför behöver vi granska dem, göra oss medvetna om hur de påverkar oss.



Att förstå hur tankarna styr är viktigt, men det räcker inte för att det ska bli en förändring. Man måste också utmana budskapet i dem. Skaffa sig nya upplevelser, som går i en annan riktning. För det är när vi ruskas om och går emot det gamla som vi kan förändras på djupet. Självklart är det enkelt att gå emot gamla föreställningar om

sig själv. Det väcker känslor, som man kanske helst vill undvika. Men tar man nya steg trots att känslorna signalerar något annat kan mycket positivt hända och en gammal negativ självbild förändras.

När man vill göra något nytt är det till hjälp att tänka igenom hur man skulle vilja ha det, vad som är viktigt, i livet säger de båda författarna. Då blir det lättare att hålla siktet inställd på vad man vill uppnå och ta nya steg även när besvärliga känslor och negativa tankar distraherar. Stegen behöver inte vara stora, det viktigaste är att det är i rätt riktning. När man steg för steg skaffar sig nya erfarenheter, blir man så småningom mer nöjd med livet och självkänslan stärks.

Lev med din kropp bygger på moderna terapimetoder för självkänedom och beteendeförändring. Boken kan kännas något för ambitiös och omfattande, med många frågeformulär och förslag på praktiska övningar. Men, tipsar författarna, man kan välja ut det som verkar intressant och göra de övningar man blir nyfiken på. Som komplement till boken kan man dessutom ladda ner mindfulnessövningar och arbetsblad på www.nok.se/levmeddinkropp

KARIN BENGTTSSON

Spegel spegel på väggen där...

AV KARIN BENGTTSSON

Jag som blivit både farmor och mormor har upptäckt sagorna på nytt. Det är spännande för plötsligt läser jag dem på ett annat sätt än när jag var yngre. Som sagan om Snövit och de sju dvärgarna. Kanske är det för att jag blivit äldre, men Snövit intresserar mig inte så mycket längre. Hon är så himla snäll och gullig... och prinsen dyker upp precis som han brukar i sagor. Nej, då tycker jag den elaka styvmodern är mera spännande. Hennes hat mot Snövit när spegeln avgjort vem som är vackrast. Numera ser jag tydligare vad det kanske handlar om. Anar smärtan bakom drottningens vrede. Det hela har nog inte så mycket med Snövit att göra utan hennes egna svårigheter att acceptera den kvinna hon ser i spegeln.



Den gamle trädgårdsmästaren var förtvivlad. Han stolta tall höll på att vissna – till synes utan anledning. Han gick fram till tallen och frågade vad som hade hänt.

– Jag tycker inte om mig själv, sa tallen. Jag är för lång och ranglig. Jag har stått här och tittat på den vackra rosen. Så vill jag vara. Spröd och vacker.

Trädgårdsmästaren skakade bekymrat på huvudet och gick bort till rosen. Till hans förfäran var den också på väg att vissna.

– Hur är det fatt sa han.
– Jag vill inte vara en ros, sa rosen. Taggig och eländig. Titta på den där vackra ormbunken. Så ståtlig och samtidigt mjuk och böjlig.

Trädgårdsmästaren gick bort till ormbunken. Samma sak där. Ormbunken

ville vara som äppelträdet, bära vackra röda frukter.

Äppelträdet i sin tur ville vara som tallen, lång och ståtlig... Överallt samma sak.

Till slut kom han till en liten styvmorsviol. Till hans förvåning såg den blomstrande och frisk ut.

– Hur kan det komma sig att du verkar må så bra? Är inte du också missnöjd med dig själv? undrade trädgårdsmästaren.

– Jag tänkte att eftersom du hade planterat mig, så ville du ha just mig – inte någon annan växt, sa den lilla styvmorsviolen. Då är det bästa jag kan göra att försöka vara mig själv så mycket som möjligt.

Sagan är skriven med inspiration från en gammal indisk berättelse.

FÖRHÅLLANDET TILL VÅR EGEN spegelbild är intressant och inte så enkelt. Nyligen var jag på en föreläsning som handlade om hur vi beskriver vårt yttre när vi intervjuas framför en spegel. Som en illustration visade föreläsaren ett filmklipp med två unga kvinnor. Först intervjuades den ena och sedan den andra om hur de såg på utseendet, kroppen och kläderna. Den första kvinnan såg besvärad ut under hela intervjun. Hur hon än letade kunde hon inte hitta något alls som hon gillade hos sig själv. Den andra kvinnan stod rakryggad och avspänd framför spegeln. Jodå, hon var nöjd bortsett från några småsaker. Men de var inte så viktiga i det stora hela.

VI SOM TITTADE på filmklippet kunde konstatera att de var förvånansvärt lika till både utseende och kropp. Dessutom hade de liknande frisyrier och kläder. Och ändå upplevde de sina spegelbilder så olika.

FÖRELÄSAREN BERÄTTADE att kvinnan som inte tyckte om sin spegelbild fick terapeutisk hjälp att arbeta med sig själv. Jag vet inte hur långt hon kommit, men visst hade det varit härligt att få vara med den gången hon tittar på sin egen spegelbild och inser att det inte alls är som hon trott. Kanske blir det som när den fula ankungen i HC Andersens saga slutligen, efter mycket svårigheter och inre smärta, får syn på sin egen spegelbild. Då när han till slut, äntligen, upptäcker att han inte är någon ful ankunge utan en vacker svan...



ILLUSTRATION: CARITA RASMUSSEN

Hur gick det se'n,
Calle Bjelke?



För två år sedan gick Calle Bjelke igenom en magoperation, gastric bypass. För ett år sedan – 40 kilo mindre i vikt – berättade han i Det goda livet magasin om hela processen; från beslut till operation och om livet utan massor av mat. Nu har vi träffat honom igen för att se hur det gått.

TEXT: ANNELI WIRDENÄS • FOTO: HANS RUNESSON

Sedan operationen kan inte Calle Bjelke längre äta en hel pizza. Det går helt enkelt inte att få i sig så mycket mat på en gång. Första tiden efteråt fick bara äta små, små portioner soppa och passerad mat. Nu är han tillbaka till sin vanliga kost. Nästan, i alla fall.

– Jag har vant mig vid att äta mindre portioner och mer grönsaker, förklarar han.
– Dessutom tar jag det numera lugnt, tuggar noggrannare. Det är ju ingen brådska.

TÄNKER

Han är noga med att äta en bra frukost, det gjorde han inte alltid förr, och gärna flera små måltider om dagen.

– Det handlar bara om att äta gott och lite, så är man hemma. Inte övermätta sig.
– Ibland när jag ser tjocka personer ta stora lass mat så vill jag gå fram till dem och säga: snälla människa – ät lite mindre! Jag minns ju hur det var.

Trots det har han gått upp lite i sommar.
– Bara ett par kilo, försäkrar han.
Det var under en semesterresa i USA ihop med de andra grabbarna i bluesbandet Twisters.

– Jag älskar ju sådan mat som de har i sydstaterna. Vi åt bland annat friterad alligator i Baton Rouge. Men det är ingen fara, det är så lite jag har gått upp, så det klarar jag ut.

TOG BORT ÖVERFLÖDET

På eget initiativ träffar han regelbundet en diabetessjuksköterska för att kolla sina värden.

– Hon checkar upp mig och det känns tryggt och bra.

I våras fick Calle Bjelke komma tillbaka till sjukvården för att operera bort över-

flödig hud, ett ingrepp som han tycker gick smidigt.

– Det var skönt att bli av med det lösa som hängde.

GLADARE

Mycket har blivit annorlunda.

– Framförallt mår jag bättre och är mycket gladare.

– I början efter operationen var det många som kom fram och sa att de tyckte att jag blivit som en helt ny kille. Det var rätt kul. Nu har folk vant sig, men fortfarande händer det att jag får förklara vem jag är, särskilt för gamla elever.

När han ser tillbaka på sig själv som överviktig, känner han sig lättad över att ha sluppit allt det där han släpade på.

– Innan var jag bara en mage på ett par ben, jag liksom skruvade mig fram när jag gick. Nu går jag som vanligt. Jag tänker inte på operationen i vardagen längre.

AKTIVITET PÅ RECEPT

Calle har flera gånger fått rådet att börja träna.

– Det är inte lätt att bara börja när man aldrig har tränat i hela sitt liv, säger han. Jag anmälde mig till gym, men när det väl skulle börja, ändrade de dag. Då blev jag nedslagen.

Istället gick han till vårdcentralen och fick fysisk aktivitet på recept.

– Nu hoppas jag kunna få hjälp med att komma över spärren och sätta igång.

Det jobbigaste är att han inte längre får dricka till maten.

– En halvtimme innan och en halvtimme efter, men inte nära inpå, det beror på att man tar upp mindre näring efter en gastric bypass-operation.



Vi har följt Calle Bjelkes resa från före gastric bypass-operationen tills i dag. Både han själv och omgivningen märker stor skillnad, ibland får han förklara för folk vem han är.

Samtidigt måste han numera få i sig mycket vätska för att må väl.

– Det kommer jag aldrig ifrån. Och så tar jag vitaminer, det ska jag göra varje dag i resten av mitt liv.

Fakta

Fysisk aktivitet på recept

Fysisk aktivitet på recept, FaR, som Calle Bjelke fått, innebär att man får ett recept på någon rörelseaktivitet som är anpassad till de förutsättningar och önskemål man själv har. Man kan få ett sådant recept på sin vårdcentral. Du kan också hitta en lämplig förening eller aktör i din närhet som kan hjälpa dig på www.FaRsmaland.se. Där finns aktiviteter som är anpassade för dig som vill komma igång.



Örjan Mossberg och Catharina Lindquist är stolta över att äntligen vara fria från tobak.



Egentligen är det bara att låta bli den första.

Gläds över bragder i

I huvudrollerna:

Örjan Mossberg, 64 år



Politiker, V
Nikotinist i 45 år
Slutade för 4 år sedan

Catharina Lindquist, 57 år

Förskolelärare
Nikotinist i 35 år
Slutade för 1,5 år sedan



Det här är det bästa jag gjort! utbrister Örjan Mossberg som slutade röka för fyra år sedan. "Kan han så kan jag" tänkte Catharina Lindquist som hängde på och slutade med snuset. Nu är de riktigt stolta över att de klarade det.

TEXT: KATARINA LUNDQVIST • FOTO: HANS RUNESSON

– Det finns egentligen bara fördelar med att sluta röka och snusa, konstaterar Örjan och Catharina. Bättre hälsa och bättre ekonomi, till exempel.

– Synd att man inte slutade tidigare... Örjan Mossberg och Catharina Lindquist är gamla grannar och nära vänner. De har många gemensamma minnen, och många av dem innefattar rök. Att då identifiera sig som icke-rökare är en stor förändring. Örjan hade rökt i 45 år när han till sist klarade att lägga av, mycket tack vare en sluta röka-grupp på vårdcentralen.

DÅLIG KARAKTÄR

– Jag var känd för min dåliga karaktär, skrattar han. Ingen trodde att jag skulle klara det. Jag hade "slutat" många gånger

tidigare, hållit uppe i en månad eller ett halvår, men sedan började jag alltid igen.

– Att ta en cigarett kunde vara en belöning, en tröst eller något uppiggande.

Men egentligen är det ett konstigt beteende, man lurar sig själv. Nu slipper jag planera och lägga tid på tobak.

Att bli fri från cigaretterna har gett Örjans smaklökar en ny dimension.

– Det är som att upptäcka en ny värld! Matlagning är roligare, allt smakar godare. Det är ökad livskvalitet.

– Och så kan man motionera utan att det tar emot i lungorna, fortsätter Örjan.

Catharina Lindquist hade rökt i många år när hon försökte sluta. Och började snusa istället...

– Ja, det var ju dumt, erkänner hon. Nu blev jag snusare under 15 år.

Boktips

Boken som Örjan Mossberg och Catharina Lindquist läste i sluta röka-gruppen heter Äntligen icke-rökare och är skriven av Alan Carr.





– Blev jag sugen räckte det att tänka på att Örjan lyckats, och kan han så kan jag!

sluta röka-gruppen

Hon plockar fram sin kalender:

– Den 5 april 2010 skrev jag ”Första dagen utan snus”. Och det har jag hållit! Blev jag sugen räckte det att tänka på att Örjan lyckats, och kan han så kan jag!

– Knepet är att avstå från den första, då tar man ju inte nästa, och nästa... tillägger Örjan.

SLUTA RÖKA-GRUPP

Örjan gick med i sluta röka-gruppen på sin vårdcentral för fyra år sedan. En anledning till att gå på mötena var nyfikenhet – att träffa de andra och höra hur det gick för dem.

– Vi hade verkligen trevligt tillsammans – distriktsköterskan som ledde gruppen och hela gänget. Och så hade vi en jättebra bok som vi inspirerades av.

– Ja, det var verkligen bra, fyller Catharina i. Inga pekpinnar, bara vänlig ledning och diskussioner.

De tycker det är tråkigt att se att så många unga, särskilt tjejer, börjar röka.

– Man tycker synd om alla som röker, som har fastnat i något så dumt.

Ingen av dem har använt nikotinersättningsmedel som hjälp när de skulle sluta.

– Då har man ju fortfarande kvar sitt begär till nikotin.

Men varför började ni överhuvudtaget med tobak?

– Jag var väl lite anti, skulle göra uppror. Och på jazzkonserterna rökte alla, så var det på den tiden, säger Örjan.

– Jag var så bortskämd att mamma lovade mig en bil om jag inte började. Därför började jag lite senare, erkänner Catharina.

Det är tydligt att omvärldens syn på rökning har förändrats under åren. Förr var det i rökrummet allt roligt hände, om det ens behövdes ett särskilt sådant. Nuförtiden är det annorlunda, det är inte lika accepterat att röka.

Har ni några tips till andra som vill sluta?

– Bara gör det! Det finns ju inga nackdelar med att låta bli. Det är värt ansträngningen. Ta gärna hjälp av en grupp, tycker Örjan.

– Jag kan personligen rekommendera en liten bit färsk ingefära under läppen, det hjälper verkligen mot suget, berättar Catharina.

– Att lyckas är en bragd. Vi är stolta!

Fakta

Vill du ha hjälp att sluta med tobak?

Funderar du på att göra som Örjan och Catharina? Du kan få hjälp och stöd av en tobaksavvänjare, som finns på alla vårdcentraler i länet.

På sjukhusen i länet finns också en tobaksavvänjare. Ett särskilt fokus läggs på att bli fri från tobak inför operation eftersom chansen för ett lyckat operationsresultat ökar betydligt om man gör ett uppehåll med tobak 6–8 veckor innan operation och håller sig fri från tobak 6 veckor efter operation.

Forskningen visar att personer som får professionellt stöd när de beslutat sig att sluta röka eller snusa lyckas betydligt oftare än de som försökt sluta på egen hand.

Mer tips och råd för sluta röka eller snusa:

www.1177.se

www.slutarokalinjen.org eller ring sluta röka-linjen 020-84 00 00

www.tobaksfakta.se

Din kunskap är viktig



”Min guide till säker vård” är en handbok om patient-säkerhet för dig som har, eller kan få, upprepade kontakter med vården. I den får du vägledning och konkreta råd om hur du som patient kan medverka till en trygg och säker vård.

Genom att vara väl förberedd och informerad om vad som ska hända före och efter undersökningen och behandlingen kan du bidra till att förebygga eller minska risken att något blir fel. Den här handboken kan underlätta kommunikationen mellan dig och vårdpersonalen. Du får också veta vilka lagar och regler som styr hälso- och sjukvården och tandvården.

Delaktighet ger säkrare vård

Min guide till säker vård är framtagen på regeringens initiativ av Socialstyrelsen. Detta är ett led i den nationella satsningen för att öka patientens delaktighet och göra vården säkrare. Handboken delas ut av hälso- och sjukvårdspersonal i patientmötet.

Tips för att undvika vinterkräksjukan

När temperaturen sjunker och vi kommer närmare varandra ökar risken att smittas av calicivirus. Calicivirus orsakar den så kallade vinterkräksjukan och överförs från människa till människa via händer och mat.

Att drabbas av vinterkräksjuka är ofta mycket obehagligt men för de flesta inget farligt. Om du söker vård under tiden du är sjuk eller nyligen har varit sjuk i vinterkräksjuka så är det viktigt att berätta detta för vårdpersonalen. Detsamma gäller om någon i ens närhet har varit sjuk av calicivirus.

För att minska risken att bli smittad av viruset finns det ett par enkla tips

- Tvätta händerna ofta. Använd gärna handsprit som ett komplement till tvål och vatten
- Tvätta händerna innan du hanterar mat
- Tvätta händerna efter toalettbesök
- Under säsongen är det bra om man är försiktig vid bufféservingar, godisskålar och plockmat där andra människor har varit och ”petat”
- Undvik nära kontakt med personer som du vet är sjuka
- Vistas mycket utomhus

Sveriges bästa barnsjukvård finns i Kronoberg

Ett bra bemötande, stort förtroende för personalen och bra utrymme för föräldramedverkan. Så kan patienternas upplevelse sammanfattas i resultatet från den nationella patientenkäten inom barnsjukvården som genomfördes för första gången i våras.



ARKIVFOTO: HANS RUNESSON

Barn- och ungdomsmedicinska kliniken deltog i mätningen tillsammans med 20 andra landsting, av dessa hamnade Kronoberg sammantaget i topp.

– Det känns förstås väldigt roligt och är ett kvitto på att det utvecklingsarbete barn- och ungdomskliniken genomfört senaste åren varit framgångsrikt, säger centrumchef Annika Hull Laine.

– Resultatet är glädjande och vi är väldigt stolta. Medarbetarna på barn- och ungdomskliniken arbetar målmedvetet för att möta varje familj kompetent, lyhört och respektfullt. Patientenkäten har gett oss nya idéer och synpunkter för att bli ännu lite bättre på detta, säger verksamhetschef Anna Bårtås.

Gå med i vår medborgarpanel!

Dina synpunkter är värdefulla för att forma framtidens hälso- och sjukvård.

Du är välkommen att delta i medborgarpanelen om du är över 15 år, bor i Kronobergs län och inte är politiskt aktiv i Landstinget Kronoberg.

– Den grundläggande anledningen till att ha en medborgarpanel är att vi vill ta del av kronobergarnas samlade kunskaper för att utveckla hälso- och sjukvården i Landstinget Kronoberg. Enkäten tar bara tio minuter att besvara och vi hoppas att så många kronobergare som möjligt tar den här möjligheten att påverka, säger Pernilla Sjöberg (M), en av de ansvariga förtroendevalda.



Den 28 november skickas den första panelenkäten ut. Läs mer och anmäl din e-postadress innan dess på www.ltkronoberg.se/medborgarpanel

Pernilla Sjöberg (M).

FOTO: LINDA HIMSEL

Stroke på 1177

Nu lanserar 1177.se temat stroke. Här kan du bland annat läsa mer om vad stroke innebär och vad en TIA är. Du hittar också information om risker, undersökningar och behandlingar. Det finns också möjlighet att ställa frågor anonymt.

Besök www.1177.se/stroke

Skriv din egen och läs andra föräldrars berättelser om barn

Nu kan du skriva ner dina tankar och erfarenheter kring barn, föräldraskap och graviditet och bli publicerad på sajten 1177.se.

Här kommer det snart att finnas en ny avdelning med läsarnas egna berättelser om barn och föräldraskap. Skicka in din berättelse. De första 30 som skickar in en text får ett presentkort som tack! Läs mer på 1177.se/Kronoberg/barn

Här finns också massor av läsning för föräldrar och gravida om barn och föräldrar, familj och relationer, sjukdomar och praktiska råd. Du kan till exempel ladda ner en graviditetskalender som app och följa graviditeten i mobilen.

Här finns information på andra språk



Nu hittar du översättningar till andra språk samlat på 1177.se. Ingången till den nya språksidan ligger högst upp i högra hörnet under fliken *Other Languages*.

Stroke

– en AKUT sjukdom

”Min hand slutade fungera några gånger, jag kunde liksom inte styra den. Ibland har det också hänt att det blivit suddigt i det övre högra hörnet av synfältet. Det gick ju över så det var nog ingenting...”

Scenariot i citatet ovan kanske berodde på att man legat på handen i någon konstig position eller att en liten fluga letat sig in i ögat. Man kanske hade ätit, druckit eller sovit dåligt. Det kanske berodde på vädret. Eller så berodde det på att det bildats en liten propp i en blodådra i hjärnan som tillfälligt blockerade blodcirkulationen i den del av hjärnan som styr handens rörelser eller synförmågan.

Övergående attacker av den ovan nämnda karaktären kallas för TIA (transitorisk ischemisk attack). Man bör se dessa tecken som en förvarning på en kommande stroke. Drabbas man av stroke är risken stor att de nyss nämnda symtomen blir av mer långvarig karaktär.

Stroke är den tredje vanligaste dödsorsaken i Sverige och varje år insjuknar ungefär 600 kronobergare. Tiden är avgörande för möjligheterna till behandling och vård vid stroke, men tyvärr kommer de flesta som drabbas till sjukhuset alldeles för sent.

– Det är väldigt många saker som ska göras när en patient väl kommit in till sjukhuset, vilket i sin tur tar tid. Men den längsta tiden är ofta den tid som patienten är kvar hemma. Kan den tiden förkortas har vi vunnit mycket vad gäller rehabilitering och minskande av bestående men, säger strokesjuksköterskan Linda Nilsson.

DU KAN VARA MED OCH RÄDDA LIV!

En stroke gör inte ont. Det är en anledning till att det kan vara svårt att själv komma till insikt om att man drabbats och behöver akut sjukvård. Därför är du som

anhörig/närstående oerhört viktig. Du kanske lättare kan se om något inte står rätt till. Allt som krävs är att du känner igen symtomen och ringer 112 direkt.

På www.strokekampanjen.se kan du göra AKUT-testet och bli en del av ”livlinan”, bjuda in vänner att göra AKUT-testet och dela med dig via sociala medier.

UPPTÄCK STROKE I TID



ANSIKTE

Kan personen le och visa tänderna? Om ena mungipan hänger – ring 112!

KROPPSDEL ARM/BEN

Kan personen lyfta armarna och hålla kvar dem i 10 sekunder? Om en arm faller – ring 112!

UTTAL

Kan personen upprepa en enkel mening som ”Det är vackert väder idag”? Om personen sludrar eller inte hittar rätt ord – ring 112!

TID

Varje sekund räknas.

Gör AKUT-testet på www.strokekampanjen.se

Tveka aldrig. Ring 112 direkt.

Tillsammans kan vi rädda liv.

ETT INITIATIV FRÅN SVERIGES LANDSTING OCH REGIONER



STUKAD FOT ☎️ 1177

UTSLAGEN TAND ☎️ 1177

STORT SKRUBBSÅR ☎️ 1177

SKALLSKADA ☎️ SOS 112

Ett av Sveriges viktigaste nummer

Du behöver bara kunna två enkla telefonnummer om du eller någon annan blir sjuk eller råkar ut för en olycka. Det ena kan du redan, nödnumret 112. Det andra är 1177. Hela Sveriges nummer för sjukvårdsrådgivning, på både webb och telefon.

Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning eller besök www.1177.se.
En tjänst från Sveriges landsting och regioner.

1177

 Landstinget
Kronoberg