

HÄLSO *teck*

En tidning från Region Östergötland
Nummer 1/2022



TEMA VIKT

”Aptitklockan
ställer om
sig vid
fetma”

LÄKAREN:

Unga: Dålig sömn risk för fetma

Tema: Vikt

Olle slapp diabetesrisk
med fetmakirurgi

KBT:

ADHD-hjälpen
via datorn

Kroppen:

Förebygg frakturer
vid benskörhet

Kvinnohälsa:

Ta HPV-provet själv

”Tro inte att det är lätt”

Hur många inreder sina kontor med kylskåp och skafferi? När pandemin slog till blev köket mitt hemmakontor och där började kampen mot småätandet. I stället för småprat med kollegorna blev det fika med småtugg, en meter från datorn. Vi är många som har lagt på oss extra-kilon under pandemin. Vikt är temat här i tidningen. Det finns mycket dubbelmoral när det handlar om mat, dryck och vikt. Reklamen bjuder in till att frossa i påskmat, ge närstående godis och vara smala och lyckliga medan vi njuter av billiga all inclusive. Den som får problem med sin aptitklocka har inget som bromsar framfarten mot fetma. Det är en flerflig motorväg med allt större restaurangportioner, tallrikar och vinglas, allt bredare sängar och flygstolar. ”Tro inte att det är lätt. I så fall hade vi inte haft det här stora problemet i hela samhället i dag”, säger obesitasläkaren på Vrinnevisjukhuset. Varannan östgöte har övervikt eller fetma. Att drabbas av fetma innebär en risk för sjukdom men också av stigmatisering i samhället, visar en ny rapport från förbundet HOBS, Hälsa oberoende av storlek. Rapporten heter ”Har du vunnit på Bingolotto för att ha råd att äta dig så tjock?” Ett äkta citat

som en patient fick höra av vårdpersonal. Många personer med obesitas känner sig dåligt bemötta och även skuldbelagda för sin vikt. Det angår oss. I tidningen kan du läsa om råd och behandlingar som finns i vården i Östergötland.



Maria Carlqvist

E-post: maria.carlqvist@regionostergotland.se
Telefon: 010-103 76 28

Innehållet

- 4 I korthet**
- 6 Häsocoacherna**
- TEMA: VIKT
- 8 Om vikten drar iväg**
- 12 Fetma – aptitklockan ställer om sig**
- 14 Slapp diabetesrisk efter fetmakirurgi**
- 16 Hur motstår jag suget?**
- 20 Förebygg frakturer vid benskörhet**
- 23 Så tar du självtest för HPV**
- 24 Lindra besvär av migrän**
- HALLÅ DÄR
- 26 Torbjörn Holmqvist (S) om tillgänglighet till vård**

Har du kontakt med personer som har anlänt från Ukraina? På 1177.se finns information på engelska om hur man söker sjukvård i Sverige och i Östergötland.

www.1177.se/en/ostergotland/sokavard

För att ta del av Region Östergötlands information om det förändrade säkerhetsläget och kriget i Ukraina, läs på regionostergotland.se eller 1177.se/ostergotland



Ansvarig utgivare: Anna Bowall, kommunikationsdirektör

Redaktör: Maria Carlqvist, kommunikationsenheten

Grafisk form: Content Innovation

Omslagsbild: Foto: Per Wahlgren

Tryck: Stibo Complete

Upplaga: 227 000 ex

Distribution: Svensk Hemleverans

Adress: Region Östergötland, 581 91 Linköping

Telefon: 010-103 00 00

E-post: halsotecken@regionostergotland.se

Webbplats: regionostergotland.se och 1177.se

Nu startar ABC för god psykisk hälsa

Att ha en god psykisk hälsa är lika viktigt som att ha en god fysisk hälsa – och det går att förbättra den. Det är vad initiativet ABC för god psykisk hälsa handlar om.

– **Psykisk hälsa** går att påverka – det finns det stark evidens för, förklarar Emma Hjälte, folkhälsovetare i Region Östergötland och processledare för ABC. Vi kanske tror att den är något som man har eller inte har, men precis som med vår fysiska hälsa så finns det mycket vi kan göra för att stärka vårt psykiska välmående.

Forskning visar att personer som är aktiva på olika sätt, gör saker tillsammans och ägnar sig åt aktiviteter som upplevs meningsfulla generellt mår bättre psykiskt. Det är budskap som ABC för god psykisk hälsa ska sprida till invånare i länet. Idén kommer ifrån Australien och

har spridit sig till Danmark, Norge och nu även Sverige genom satsningen i Östergötland, där man initialt fokuserar särskilt på personer över 65 år.

Samarbeten med föreningar

– Vi kommer samarbeta med kommuner och föreningar i Östergötland för att tillsammans kunna nå så många som möjligt. Det finns många föreningar och organisationer som erbjuder olika slags aktiviteter för äldre som också behöver personer som vill engagera sig. Här ser vi en stor möjlighet att hitta en situation som blir positiv för alla, säger Emma Hjälte.

Med sig i arbetet har hon Johanna

Bodén, arbetsterapeut i Norrköpings kommun och Elin Färnstrand, psykolog på Skarptorps vårdcentral.

– Det kan säkert ta emot för en del att ta initiativ för att träffa andra och ingå i sociala sammanhang, men samtidigt är det nog många som längtar efter att ta upp aktiviteter och intressen på nytt nu när pandemirestriktionerna släpper, säger Emma Hjälte.

För att komma igång

Som inspiration att komma igång och hitta sociala sammanhang och aktiviteter som man mår bra av så finns det självtester på 1177. De ger möjlighet att reflektera över nuvarande aktivitetsnivå och fundera kring vad man skulle vilja engagera sig i framöver. Att det är bra att vara fysiskt aktiv känner många redan till, men det kan också vara viktigt för oss att vara socialt, mentalt och andligt aktiva.

– Den som är intresserad kan redan nu gå in och läsa mer på 1177.se/abc. I framtiden tänker vi oss att både vårdcentralspersonal och exempelvis hemtjänsten ska kunna tipsa äldre om vilka föreningar och organisationer som finns där man bor. ■

→ Läs mer på 1177.se/abc. Sidan kommer att uppdateras under våren med mer information och länkar till kommuner och deras föreningsliv.



Att vara aktiv tillsammans med andra är bra för det psykiska måendet, visar forskningen.

För att stärka din psykiska hälsa:

- Håll dig aktiv
- Gör saker tillsammans med andra
- Gör något som känns meningsfullt för dig



Den första dagen arrangerar Kulturhuset i Finspång "Beatbox Sensation" med Freestyle Phanatix, en föreställning med breakdance, streetdance och beatbox för alla åldrar.

Dansen firas hela veckan

KULTUR. Dansens vecka i Östergötland är tillbaka på gator, torg, scener och i studios. Den firar dansen mellan den 22 och 29 april i hela Östergötland.

Arrangemanget är både lokalt och regionalt och visar upp dansen som konstform i olika dansstilar. Publiken kan också delta i dansen och träffa andra som dansar. I år deltar elva kommuner i länet: Finspång, Åtvidaberg, Valdemarsvik, Söderköping, Mjölby, Linköping, Ydre, Motala, Norrköping, Ödeshög och Vadstena i samarbete med Dans i Öst/Region Östergötland. Programmet finns på webben regionostergotland.se/dansensvecka och på Facebooksidan Dansens vecka, Östergötland.



Boka besöket på webben

E-HÄLSA. Behöver du träffa en fysioterapeut eller arbetsterapeut? På Region Östergötlands mottagningar i Motala, Mjölby, Vadstena, Ödeshög, Linköping, Ljungsbro, Kisa, Åtvidaberg, Österbymo, Finspång och Skärblackska kan du själv boka ditt besök på webben. Det enda du behöver är en e-legitimation. Tjänsten är till för dig som inte har akuta besvär.

Under Hitta vård på 1177.se, söker du upp Fysioterapi eller Arbetsterapi, väljer aktuell mottagning och "Boka tid direkt". Enkelt och smidigt! Läs mer på 1177.se

Ökad tillgänglighet för neuropatienter i öst

BEHANDLING. Neurologiska kliniken tog över ansvaret för neurosjukvård på Vrinnevisjukhuset vid årsskiftet.

– Vi har utökat läkar- och sjuksköterskebemanningen på mottagningen för att ge patienterna i östra länsdelen en bättre tillgänglighet, säger vårdenhetschef Wictoria Jakobsson på neurologiska kliniken.

Mottagningen vänder sig till patienter med neurologiska sjukdomar som Multipel

Skleros (MS), epilepsi, Parkinsons sjukdom, neuromuskulära sjukdomar, tremor, narkolepsi och migrän. Nu finns fler tider för vård och behandling. Verksamheten finns kvar i samma lokaler som tidigare på medicinkliniken och nås på nummer 010-105 92 99. Här kan man få rådgivning av sjuksköterska, fråga om recept och journalkopior och boka tid. Patienter kan också ta kontakt på 1177.se, under neurologiska kliniken.





Nu kan du välja mottagning inom ögonsjukvården

SJUKVÅRD. Det finns nu ett vårdval inom öppen specialiserad ögonsjukvård. Det gör att du som bor i Östergötland och har fyllt åtta år får möjlighet att välja mellan flera godkända vårdgivare i länet.

I östra och centrala Östergötland finns i dag en regiondriven och en privatdriven mottagning i vardera länsdelen. Ytterligare en mottagning planeras i den västra länsdelen. Alla mottagningar erbjuder allmän ögonsjukvård och en del behandlar också grå starr.

Kommentaren

Kerstin Sjöberg (C), regionråd och 3:e vice ordförande i hälso- och sjukvårdsnämnden:



– Målet är att vårdvalet ska bidra till att korta ned köerna inom ögonsjukvården och att fler av våra östgötska patienter snabbare kan få hjälp och vård när det gäller ögonsjukdomar. Vårdvalet innebär att fler utförare kan etablera verksamheter och det ökar valfriheten för både patienterna och medarbetarna.

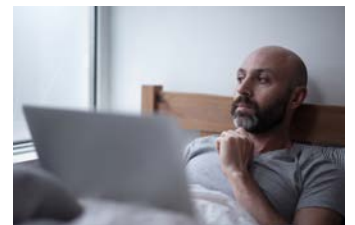
Träffa läkaren i mobilen

VÅRD. Träffa en läkare direkt i mobilen – även på kvällar och helger när vårdcentralen är stängd. Hos Digitala vårdcentralen kan du få medicinska råd och behandling, enkelt och tryggt var du än är. Du bokar tid i appen Din Vård Region Östergötland.



procent av östgötarna har ett stort eller mycket stort förtroende för hälso- och sjukvården.

Östergötland ligger här på femte plats i en jämförelse mellan landets 21 regioner, visar Hälso- och sjukvårdsbarometern 2021.



Stöd vid oro

DIGITALT STÖD. Känner du oro för vad som händer i världen just nu? På [1177.se/allvarligahandelser](https://www.regionostergotland.se/allvarligahandelser) kan du läsa om vad du kan göra för att må bättre. Där finns också tips om hur du som vuxen kan stötta barn i din närhet på olika sätt.

Hälsocoacherna



HELENA HJERTQVIST

Hälsosamordnare och sjuksköterska på Cityhälsan Söder. Arbetar bland annat med levnadsvanor, tobaksavvänjning och rehabilitering.



MARGARETA SMEDBERG

Hälsosamordnare på Cityhälsan Söder och BVC-sjuksköterska. Jobbar bland annat med frågor som rör levnadsvanor och Fysisk aktivitet på recept.

Fråga coacherna?

Skicka ett brev till:

Hälsocoacherna, Region Östergötland, 581 91 Linköping.

Skicka e-post till:

halsotecken@regionostergotland.se

Eller ställ frågan via regionens webbplats regionostergotland.se

? Jag är 49 år och kom i klimakteriet plötsligt. Vaknar flera gånger per natt av värmevallningar och börjar känna mig trött och sliten. Hur kan jag minska dessa klimakteriebesvär?
Klimakteriet är olika för individ till individ. Prova att bli mer fysisk aktiv. Det har en positiv inverkan på humöret och kan minska värmevallningar och svettningar. Fysisk aktivitet är också bra för skelettet, hjärtat, blodkärlen och för att undvika att midjemåttet ökar i samband med klimakteriet. Sök hjälp om besvären stör din vardag eller inte går över kontakta då din vårdcentral eller gynekolog.

? Behöver springa och kissa ofta och ändå kan det fortsätta att trycka på i blåsan. Ska jag söka vård eller finns något jag ska göra själv? Är man, 58 år och en

glad kaffedrickare om det nu spelar någon roll.
Visst kaffe är urindrivande. Försök att minska ner och se om det blir bättre. Det finns även något som kallas överaktiv blåsa. Det är vanligt både hos män och hos kvinnor. Försök se om du kan hålla urinen i blåsan några timmar. Det kan gå att träna blåsan. Börjar detta störa din vardag tycker vi att du ska kontakta din vårdcentral för att eventuellt få hjälp att utesluta medicinska orsaker.

? Känner stickningar och domningar i fingrarna och benen som kommer och går. Är 70+ och gissar att det är blodcirkulationen. Kan jag göra något åt detta?
När vi blir äldre är det alltid bra att vi rör på oss för att bevara muskler och cirkulation. Prova om det blir bättre efter fysisk aktivitet. Om det påverkar din vardag, kontakta din vårdcentral för att utesluta andra orsaker till ditt problem.

? Är 22 år och har en fet och finmig hy. Har ni hälsocoacher några råd? Spelar det någon roll vad man äter? Är det något som kan behandlas?
Akne är svårt att förhindra eftersom det kan beror på hormoner, hudtyp och ärftlighet. Det finns behandling om du har svår akne, ta kontakt



Vad gör jag mot värmevallningar som stör sömnen?

med din vårdcentral. Bra levnadsvanor är bra för alla och för vår hälsa.

? Vad kan jag göra åt dålig andedräkt? Trött på att alltid skyla den med halstabletter. Jag har slutat röka och går till tandläkaren regelbundet.
Du gör redan en del saker som låter bra. Dålig lukt kommer

oftast från munnen. Saliven innehåller en del bakterier som kan ge lukt när den bryter ner födan. Har du sämre med saliv i munnen ökar den dåliga andedräkten. Mediciner och en del sjukdomar kan ge muntorrhet. Använd munsköljningsmedel och tugga tuggummi som är sockerfritt. Rådgör gärna med din tandläkare eller tandhygienist. ■



Problem med blåsan?



Museets entréhall.

Östergötlands museum nyöppnar

Lördagen den 14 maj öppnar Östergötlands museum i Linköping åter sina portar efter tre års renovering. Då kan du bland annat se en ny konstavdelning, med namnet ”Verkligheter” och en helt nyproducerad kulturhistorisk utställning, ”Vägen hit”.

”**Vägen hit**” är en resa tillbaka i tiden, där besökaren börjar i nutiden och vandrar tillbaka i tiden till när-landsisens smälte. Utgångspunkten är Östergötland och det östgötska landskapet. I varje rum möts du av en helt egen upplevelse som med hjälp av formgivning, föremål och bilder visar några av de pusselbitar som skapat det stora pussel som är vår nutid. I konstutställningen ”Verklig-

heter” visas porträtt- och landskapscollage, en kronologi över självporträttet, fotografi i Östergötland, skandinaviska konstnärer från Düsseldorfskolan och tematiska öar som till exempel bilder av manlig makt och deras motpositioner.

– Med den nya konstutställningen på Östergötlands museum vill vi förtrolla och inspirera våra besökare, säger konstintendent Melanie Klein. ■

Museipedagog Karin Lundahl med ett universalur i utställningen ”Vägen hit”, Universaluret kommer från Horn i Östergötland.

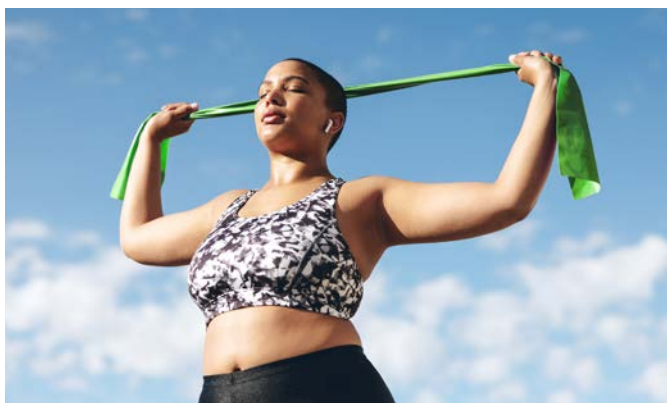


Invigningshelgen 14–15 maj

Hela helgen bjuder på invigningsfestligheter som visning av byggnaden, samtal med konstnärer och byggnadsantikvarier.

Läs mer på webben: ostergotlandsmuseum.se

Foto: Östergötlands museum



Lägg till en god vana

HÄLSA. Att leva hälsosamt börjar med kunskap. Nu finns ”Din guide till hälsa” som har tagits fram för att göra det enklare att förändra dina vanor. Guiden innehåller samlade råd från 1177 om de vanor som mest påverkar din hälsa: **Fysisk aktivitet • Matvanor • Tobak • Alkohol • Sömn • Stress • Sociala relationer** Du behöver inte lägga om hela ditt liv – börja med att lägga till en god vana!



Matglada barn kan behöva stöd att sätta gränser. En hjälp är att inte alltid severa favoriträtterna.

Om vikten drar iväg

Barn som växer ökar både på längden och till vikten. Ibland kan vikten dra iväg fortare än längden och det blir en obalans. Ju tidigare man uppmärksammar det desto lättare kan den påverkas med nya vanor.

Ofta upptäcks obalansen mellan längd och vikt vid ett hälsosamtal på barnhälsovården eller elevhälsan, eller av föräldrarna. Dietisten Christin Anderhov Eriksson och psykologen Lina Odin arbetar i barnhälsovården och träffar barn som är mellan 4 och 12 år tillsammans med deras föräldrar.

– Det finns mycket man kan göra för att ändra rutiner, och när barnen är små har de ganska lätt att ändra vanor, säger Lina Odin.

Det behöver inte vara onyttig mat som får vikten att dra iväg. Det handlar ofta om hur mycket och när man äter. Lina Odin och Christin Anderhov Eriksson möter ofta matglada barn som äter större eller fler portioner än de behöver. Andra barn äter mellan måltiderna och plockar själva ur skåpen.



Christin Anderhov Eriksson

– En del barn kan ha en starkare känsla av hunger än andra barn och svårare att känna mättnad. Det gör att de behöver hjälp av vuxna som vägleder barnet till vilken mängd som är lagom, säger Christin Anderhov Eriksson.

Att säga nej

Det är alltid lättare att säga ja till ett barn än att säga nej. När föräldrar säger nej måste de vara beredda på att hantera barnens besvikelse eller ilska.

– Här behöver föräldrarna vara ett team och sätta samma gränser. Att ha en tydlig måltidsstruktur är viktigt. Om barnet är suget på något mellan måltiderna så behöver hen träna på att vänta. Man kan hänvisa till att tänderna behöver vila, säger Lina Odin.



Servera gärna frukt och grönt i separata skålar, som en tacobuffet.



Lina Odin visar bilder för barn på vilken mat man kan äta ofta och vad man kan äta bara ibland.

”Barn har rätt att växa upp i en miljö utan risk att drabbas av övervikt och fetma som kan ge upphov till livslånga sjukdomar som diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och vissa cancerformer.

(Barnkonventionen, artikel 24)

Många familjer har nytta av att göra en veckomatsedel med olika maträtter. Då blir det en variation. Om favoritmaten serveras ofta är risken att barnet äter för stora mängder mat. Frukt och grönt i alla måltider är en god vana som ger näring och mättnadskänsla.

Föräldrar är barnens förebilder och lyckas bäst om de visar att de själva tycker om frukt och grönt. Olika familjemedlemmar är olika stora och behöver olika mängd mat. Ett litet barn behöver inte äta lika mycket som en vuxen eller ett tonårigt syskon.

– Ett tips är att inte laga mer mat än vad som är lagom att äta, säger Christin Anderhov Eriksson. Om barnet är mer hungrigt efter en portion kan man gärna erbjuda det mer grönsaker och hänvisa till hur bra det är för kroppen.

Barn som får stöd av vuxna att göra hälsosamma förändringar löper mindre risk att utveckla ätstörningar än barn som lämnas ensamma och gör förändringar på egen hand. ■

➔ För råd om barn och vikt, kontakta: BVC, elevhälsan eller vårdcentralen.

Tips för hälsosamma matvanor hos barn:

- En tydlig måltidsstruktur med frukost, lunch och middag eller kvällsmål + 1-2 mellanmål.
- Mat med mycket näring, som frukt, bär eller grönsaker till varje måltid.
- Fisk eller vegetariskt till lunch eller middag flera gånger i veckan.
- Välj helst nyckelhålsmärkt bröd, pasta, mjölk, fil, yoghurt.
- Begränsa mängden mat med lite näring och mycket energi som godis, glass, läsk, saft, chips, pizza, hamburgare och kebab.
- Vatten som måltidsdryck. Var försiktig med söta drycker, juice inräknat. Mjölk och fil är bra men max tre glas per dag.



I tonåren är det vanligt att man börjar sova för lite och rör sig mindre. Det är klassiska varningsklockor för övervikt och fetma.

”Ser förstadier till diabetes typ 2”

Barn och tonåringar som sover för lite går lättare upp i vikt och får svårare att stå emot onyttig mat och godis. ”Allt från hormoner till aptit påverkas av att vara trött och dåligt utsövd”, säger Johanna Cederbom, läkare vid barnkliniken vid Universitetssjukhuset i Linköping.

Det handlar inte om utseende eller att man måste vara smal, framhåller Johanna Cederbom. Det är bara så att man vet att övervikt och fetma hos barn och ungdomar medför både fysisk och psykisk ohälsa.

– Barnen ser ofta själva övervikten som ett problem. De blir lätt trötta, får svårt att orka med skolarbetet eller delta i fysiska aktiviteter med kompisarna.

Här är den onda cirkeln igång om man rör sig mindre, tillbringar mer tid framför datorn och utvecklar ätstörningar och ibland psykisk ohälsa. Barn med fetma har även en ökad risk för sjukdomar som fettlever, hjärt- och kärlpåverkan och ledbesvär. Flickor med fetma har 43 procent större risk att få ångest och depression och killar har nästan lika hög risk.

– Det är en svår balansgång för vi vill att de ska veta att de är fina, fantastiska och kompetenta precis som de är. Samtidigt har de rätt till hälsa och deras övervikt hotar

hälsan, säger Johanna Cederbom. Barnkliniken ser ofta förstadierna till diabetes typ 2 och högt blodtryck redan hos ganska unga barn. Det är sjukdomsförändringar som behöver bromsas eller behandlas.

Ett vuxenproblem

Fetma hos barn betraktas som ett vuxenproblem och föräldrar eller vårdnadshavare behöver vara med i behandlingen för att den ska lyckas. Söta drycker och snabbmat, godis och munkar är välkända viktbovar. Men också livsstilen påverkar. Problemet fortsätter långt utanför familjen, påminner Johanna Cederbom. Mat som belöning och tröst finns i hela samhället.

– Vuxna tror att de är snälla mot barn när de bjuder på fikabröd. Men det är snällare att sätta gränser, säga nej och göra andra roliga och aktiva saker tillsammans som belöning, kanske också som fredagsmys. ■

Tips

- Om det blir för mycket sittande vid datorn – ha överenskommelser om skärmfri tid eller maxtider. Lägg in pauser.
- Se till att barnet får tillräckligt med sömn: En 5-åring behöver 11–12 timmar, 12-åringen 10–11 timmar och tonåringar minst 8–10 timmar.

Kommentaren

Kerstin Sjöberg (C), regionråd och 3:e vice ordförande i hälso- och sjukvårdsnämnden:



– Just när det gäller barn som riskerar fetmasjukdom finns det så mycket att vinna i en bättre hälsa hela livet. Forskning och utveckling för att bättre kunna hjälpa familjerna är angeläget, men det är också viktigt att vi brett i samhället gör allt för att stärka goda levnadsvanor med möjligheter och lust till lek och rörelse i vardagen.

Stöd till familjer

Övervikt är ingen sjukdom men kan påverka livskvaliteten och göra det svårt att orka aktiviteter i vardagen. Barn som har övervikt riskerar att utveckla fetma som ökar risken för andra sjukdomar.

Barnkliniken vid Universitetssjukhuset i Linköping har fått utökade resurser för att ge stöd till familjer med barnfetma. Bara i Östergötland finns runt 15 000 barn med övervikt och runt 4000 barn med fetma som alla behöver insatser.

– Trots extra resurser finns inte så mycket tid i vården i dag, men vi ser att det här är ett viktigt område där vi behöver arbeta mer både med vård och förebyggande insatser, säger läkaren Johanna Cederbom.

– Till exempel vill vi hitta tekniska och digitala lösningar för att lättare nå ut till familjerna och bli mer effektiva.

Vid barnkliniken i Linköping och Motala byggs nu ett team upp som arbetar med stöd till hela familjen med både traditionella besök och nya digitala metoder. Fokus ligger på långsamma förändringar av beteendet runt mat, sömn och fysiskt aktivitet. Patienterna är barn upp till 18 år. ■



Läkaren Johanna Cederbom och sonen Birk.



Sätt barnen i rörelse!

Det är viktigt för bland annat kropp, hjärna, god sömn och utveckling.

Barn behöver röra sig minst en timme varje dag – oavsett ålder. Utomhus finns det mycket att göra. Testa till exempel att gå på upptäcktsfärd, gör upp en eld och grill, lek på en parkourbana, plocka skräp, gå i skogen, spela fotboll, träna på ett utegym.

➔ På 1177.se/rorelse-barn finns tips för att få barn att röra sig mer.

”Aptitklockan förändras i kroppen”

Fetma eller obesitas hos vuxna är en sjukdom som är vanlig men också svår att behandla eftersom det handlar om mat och ätbeteenden som finns mitt i vår vardag. När andra metoder inte har hjälpt är obesitasoperation den effektivaste behandlingen vid ett högt BMI.

Vid Vrinnevisjukhuset i Norrköping finns en av landets största enheter för obesitaskirurgi, operationer som behandling för obesitas med ett BMI på 35 eller mer.

– Ofta påverkas livskvaliteten negativt när man har ett högt BMI och obesitas ökar risken för att utveckla en rad sjukdomar och skador. Obesitas hos vuxna är en

sjukdom, och kirurgi är den effektivaste behandlingen vi har att erbjuda, säger Ellen Andersson, överläkare och obesitaskirurg på Vrinnevisjukhuset.

Patienterna som kommer till kirurgin har försökt minska sin vikt på många sätt tidigare. Många är mästare på att gå ner i vikt och har ofta klarat viktnedgångar på 15 till 20 kilo. Men sedan blir det riktigt

svårt att behålla den lägre vikten när kroppen skriker efter mat.

– Kroppen har ett starkt inbyggt försvar mot svält som aktiveras extra mycket hos de här patienterna, säger Ellen Andersson. Vid obesitas förändras aptitklockan i kroppen. Det kan liknas vid ett signalsystem som berättar när det är dags att bli hungrig och äta. Signalerna är så starka att de flesta inte klarar att hålla en lägre vikt även om man lyckats gå ner.

”Aldrig ett lätt val”

Det är aldrig ett lätt val att genomgå obesitaskirurgi och operationen är inte en enkel lösning, betonar Ellen Andersson. Det finns risk för komplikationer och efteråt måste man anpassa sina levnadsvanor för att viktnedgången ska bestå. Men operationen bromsar det starka matsuget. För de flesta ställer den tillbaka aptitklockan till ett normalläge. Den vanligaste obesitasoperationen sker med metoden gastric by-pass, som i korthet innebär att större delen av magsäcken kopplas bort från att komma i kontakt med maten som har ätits. Maten går i stället direkt ner i tunntarmen. Det går då inte längre att äta så stora portioner och man får en snabbare mättnadskänsla.

Sjukdomsrisk minskar

– Det vanligaste är att patienterna går ner i vikt ganska snabbt det första året efter operationen och sedan håller vikten under lång tid. Ingreppet ändrar hor-



Delar av teamet som tar emot obesitaskirurgiska patienter, från vänster: överläkare Ellen Andersson, dietist My Hallberg, specialistsjuksköterska Samira Habibovic och dietist Kim Dumke.



Skäms inte för din övervikt eller fetma, säger läkaren Ellen Andersson.



Med impedansvägen kan man mäta fettmassa och muskelmassa i kroppen.

monbalansen och påverkar signalerna som styr hunger och mättnad så att den som opererats får signaler att äta på ett annat sätt än före operationen, säger Ellen Andersson.

Efter operationen minskar risken för

en rad sjukdomar. Metabola sjukdomar som patienterna redan hunnit få kan gå tillbaka eller bli mer lättbehandlade. Höga blodfetter, diabetes typ 2 och sömnapné hör till de sjukdomar som många blir av med. ■

Obesitaskirurgi

Inför operationen:

- Har patienterna ett Body Mass index (BMI) på minst 35 kg/m² och är minst 18 år.
- Får man gå på bedömningsamtal och information.
- Behöver man ändra levnadsvanor och strax före operationen gå ner 5 procent av sin vikt med hjälp av lågkaloridiet.

Efter operationen:

- Ska man ta extra vitaminer och mineraler resten av livet och gå på årskontroller i primärvården
- Behöver man vänja sig vid nya måltidsmönster.
- Ska en person som är obesitasopererad då det har gått cirka 1,5 till 2 år efter operationen i princip kunna äta "normalt". Det vill säga äta som en person med normal-BMI med motsvarande kön, ålder och fysisk aktivitet.
- Gäller det att behålla ändrade vanor
- Är det viktigt att höra av sig till vården om man inte mår bra!



På fritiden snickrar och bygger Olle Möllheden hemma i Gusum. "En tydlig skillnad är att jag orkar vara mer fysiskt aktiv numera", säger han.

"En chans jag ville ta"

Olle Möllheden har gått ner nästan hälften av sin kroppsvikt efter en fetmaoperation. "Jag har blivit av med andningsuppehåll och diabetesrisk och är stolt att ha ändrat vanor", säger Olle.

Som tonåring var han friidrottare och smal, men när han ryckte in i lumpen började han äta på ett nytt sätt.

– När jag muckade 14 månader senare hade jag gått upp tio kilo, säger Olle. Jag började tycka om pizza och öl i större mängder och senare blev det också godis och fin mat som jag åt.

Han levde ett aktivt liv som polis, föreningsmänniska och motorcyklist och kände sig frisk trots att vikten ökade. Men hans fru som är sjuksköterska var orolig för hans hälsa och Olle gick på regelbundna kontroller på vårdcentralen.

För nio år sedan såg läkaren förstadier till diabetes typ 2.

– Det blev ett riktigt skrämselskott. När läkaren föreslog fetmakirurgi kände jag misstro efter alla misslyckade bantningsförsök. Men jag ville ju inte bli sjuk, säger Olle.

"Något hände"

Han blev uppringd av en beteendevetare på överviktsenheten på Vrinnevisjukhuset. Hon berättade att han stod på operationslistan. Men först skulle han gå ner åtta kilo på en månad på egen hand och

komma på samtal och informationsträff.

– Jag var på jobbet och skulle just äta en gigantisk matlåda, men fick rådet att spara halva i kylan till nästa dag. Något hände när jag pratade med beteendevetaren. Det kändes plötsligt som en chans jag fick som jag absolut ville ta, säger Olle.

Han köpte ett löpband och gångtränade varje dag hemma i källaren. Han åt hälften av sina tidigare portioner. Innan operationen hade han tappat 16 kilo, och efteråt gick det ännu snabbare. När han kom under 70 kilo fick han gå upp lite igen.

– Det händer saker i kroppen efter operationen. Jag tycker om kaffe igen som jag inte druckit på många år. Jag är inte sugen på mycket mat längre, men kämpar fortfarande med ett godissug, säger Olle.

Magsäcksoperation med metoden



Snickarverktygen är Olles favoriter. Det kommer ständigt till nya när husrenoveringen fortgår.

gastric-bypass medför att man inte kan äta stora mål mat. I stället äter Olle små portioner var fjärde timme.

– Om det blir för mycket reagerar kroppen med det som kallas dumpningar och jag mår fruktansvärt dåligt. Det har avhållit mig från att överäta.

Ingen snabbfix

Varje dag tar han kosttillskott för att kroppen ska få allt den behöver. Bortsett från några dumpningar har han mått bra och sluppit komplikationer efter operationen. I början kände han knappt igen sig i spegeln men tyckte om att se förvandlingen. Att köpa kläder blev kul när allt passade. Det första halvåret efter operationen gick han regelbundet hos terapeuten. Det var viktigt för att orka behålla de nya vanorna.

– Många tror att gastric bypass är en snabbfix av vikten men det mesta måste du göra själv. I början var jag så triggad och euforisk över vikt nedgången att de nya vanorna kändes lätta. Det blev tuffare när tiden gick, säger Olle.

Att han har haft människor omkring sig som hjälpt honom att sätta gränser har varit en framgångsfaktor, menar Olle. Om man har varit matmissbrukare finns det en risk för andra missbruk när man inte kan äta som tidigare. Man kan börja överkonsumera alkohol, shopping eller spel. Olle har bett sin fru om hjälp att



hålla koll men tycker hittills att det har fungerat bra.

– Jag kan äta min favoritmat och dricka öl, men i mindre mängder. Det har med tiden blivit en vana som jag är stolt över och inte vill backa från, säger Olle.

Bättre sömn

Åtta år efter operationen tränar han fortfarande sporadiskt på löpbandet där han nu kan gå en mil i rask takt. Han är noga med vardagsmotionen och undviker hissar och rulltrappor där det finns andra alternativ. Blodfetterna och sockervärdena i kroppen är bra igen.

– Jag har sluppit andningsuppehåll som jag hade i många år, och har fått en bättre sömn. Tidigare hade jag problem med knän och höfter och stod inför en operation men det behövs inte nu. ■

Olle i San Fransisco 2013 när han vägde som mest, kort innan han påbörjade vikt nedgången.



Helena Järnåsen, dietist på Vårdcentralen Tannefors i Region Östergötland, ger råd om vikt och hälsa.

Hur motstår jag suget?

Vad triggat suget efter mat när man redan har ätit? Ätandet kan bli en ovana och kan också vara ett sätt att gömma känslor. Dietisten Helena Järnåsen svarar på frågor.

Vad kan man ta till när man har svårt att motstå ett sug efter mat eller dryck?

– Oftast är det är känslor som ligger bakom suget, som finns där, men som vi inte alltid vet om. Ätandet blir även ett invariant beteende – en ovana. Att inte

”ta till” något, som att äta eller dricka, är det bästa för att komma vidare med att förstå vad problemet bottnar i. Är du ledsen, irriterad eller stressad över något? Vänta lite och prova att inte äta eller dricka på några minuter och se vad som händer. Du kan börja ändra på ett

inlärt beteende. Upptäck vad du behöver egentligen, som inte handlar om mat eller dryck.

Går ofta upp på natten och äter för att jag måste knappa på något för att somna eller varva ner. Hur kan denna ovana brytas?

– Natten är inte en tid för att äta. Rådet är att du inte tar till mat, utan övar några nätter på att sova ändå. Det kan vara orostankar som du har vant dig vid att döva med mat. Oron kan försvinna



Suget efter mat kan handla om dina känslor.

om du låter bli att äta några nätter. Sök annars hjälp på vårdcentralen.

Blir man lättare fet om man äter sent? Vi kommer båda hem sent och gillar att umgås och laga goda middagar.

– Nej, se bara till så att ni inte överäter på kvällen. Om ni äter 25 till 30 procent av dagens kalorier på kvällen så går det bra. Klockslaget har mindre betydelse.

Wilken tid på dygnet är den bästa tiden att äta sitt huvudmål med tanke på förbränningen?

– Klockslaget har ingen stor betydelse. Däremot är det bra att ha en regelbunden måltidsrytm, som att du oftast äter huvudmålet till lunch eller till middag.

Behöver man kolhydrater egentligen?

– Ja, hjärnan behöver kolhydrater som också finns i frukt och grönsaker. Rådet

är att byta kolhydraterna från vitt bröd, pasta och ris mot fullkorn som ger goda hälsovinster och bra mättnadskänsla. Många behöver minska på mängden bröd, ris, pasta eller potatis och öka andelen grönsaker. Kolhydrater från socker kan med fördel tas bort.

Hur mycket måste man sänka sitt kaloriintag vid klimakteriet?

– Just vid klimakteriet måste man inte sänka det, men när man blir äldre tappar man ofta muskelmassa och på grund av detta minskar ämnesomsättningen. Man börjar alltså förbränna mindre för att muskelmassan minskat.

Vad ska man äta för att orka röra på sig och ändå gå ner i vikt? Har utmattning, postcovid och klimakteriet i bagaget med extrakiln till följd.

– Att följa livsmedelsverkets kostråd är ett bra sätt.

Varför fungerar det inte att jobban-ta?

– Om man upprepat pressar kroppen att gå ner i vikt minskar det ämnesomsättningen. Kroppen börjar försvara sig mot svält och sparar på kalorierna med målet att ta igen den högre vikten.

Är det effektivt att börja en vikt-nedgång med pulversoppa med låg energi?

– Det kan vara det, speciellt om du tidigare har upplevt att det har fungerat. Andra personer behöver göra på andra sätt. Alla är olika när det gäller vikt. Fortsätt inte med en metod som inte har fungerat tidigare.

Hur mycket ägg kan man äta per vecka? Har hört att det är mycket kolesterol men också nyttigt att äta ofta.

– Ägg är nyttigt och näringsrikt i lagom mängd. Ett ägg om dagen kan rekommenderas.

Finns det "livsmedel med fria kalorier", som en del dieteter utlovar?

– Nej, alla livsmedel innehåller kalorier och vi behöver kalorier. ■

Obesitaskirurgi, könshormoner och önskan att få barn

Att obesitaskirurgi påverkar könshormonbalansen och att obesitaskirurgi kan påverka möjligheten att få barn, det ser forskare vid kirurgkliniken vid Vrinnevisjukhuset i Norrköping.

Det finns inte mycket forskning på området och två studier från Vrinnevisjukhuset har fått internationell uppmärksamhet.

– Vi hör ofta att kvinnor som söker obesitaskirurgi också har haft svårt att bli gravida. Vi har i den första studien visat att könshormonerna förändras av kirurgin och vi ville i den andra studien ta reda på hur

kvinnor med infertilitetsproblem upplevt att obesitaskirurgi

påverkat dem, säger läkaren Rebecca Paul.

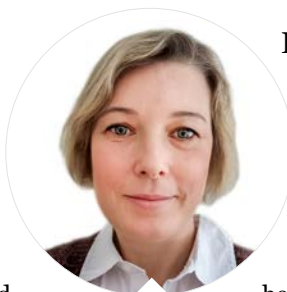
Hon har genomfört studierna inom sin doktorsavhandling tillsammans med handledarna Ellen Andersson, Jessica Frisk, Torsten Olbers och Mikael Wirén vid kirurgkliniken på Vrinnevisjukhuset och Linköpings universitet. I den första studien av kvinnor som genomgått gastric bypass har forskargruppen visat att kvinnorna före operationen producerade ett överskott av testosteron. Det kan leda till menstruationsrubbningsar, ökad kroppsbe håring och svårigheter att bli gravid. Resultaten visade att halterna av testosteron gick ner efter operationen och att balansen av könshormoner normaliserades.

– Vi noterade också att många av studiedeltagarna blev gravida en kort tid efter obesitasoperationen, samma

kvinnor som tidigare hade haft infertilitetsproblem, säger Rebecca Paul. Vi följde upp detta i en andra studie där vi nu intervjuat en grupp kvinnor som genomgått obesitaskirurgi med en förhoppning om att öka sina chanser att kunna få barn.

Kvinnorna berättade om en känsla av att kroppen fungerade igen. Ur ett hormonellt perspektiv noterades att

menstruationen normaliserades och att den sexuella lusten kom tillbaka efter operationen.



Rebecca Paul

Lidande av barnlöshet

I studien framkom också hur kvinnorna såg att operationen påverkade deras föräldraskap. Flertalet upplevde att de orkade vara mer aktiva tillsammans med barnen efter kirurgin.

En del av studiedeltagarna beskrev hur de innan de opererats nekats hjälp med fertilitetsbehandlingar på grund av för högt BMI. Det hade lett till ett lidande

för många som förgäves försökt gå ner till BMI under 30, som vården ställer som krav. Fortsatt forskning på området är viktig, anser forskarteamet, för att kunna ge kvinnor med obesitas och infertilitetsproblem bättre vård. ■

Röster ur studien:

”Jag var rädd att jag inte kunde producera östrogen. Jag var rädd att jag hade förstört min kropp genom övervikten.”

”Min vikt var anledningen att jag inte kunde gå vidare med mina framtida planer att bygga familj.”

”Det är ett osynligt handikapp att ha föräldrar som är överviktiga. De kunde inte vara delaktiga i aktiviteter och sport.”



Flertalet studiedeltagare upplevde att de orkade vara mer aktiva med sina barn efter kirurgin.



Genom videomöten kan psykoterapeuten Shideh Ershadi ge terapi till patienter som inte kan komma till mottagningen.

”När patienterna när de behöver det”

Psykiatrin i Region Östergötland har utvecklat nya sätt att hjälpa patienter på distans under pandemin.

”Vi når patienterna med terapi hemma när de behöver det”, säger Shideh Ershadi, psykoterapeut vid psykiatriska mottagningen i Norrköping.

När pandemin bröt ut ställde psykiatrin i Region Östergötland om många vårdbesök till distansmöten av smittoskäl. Psykiatriska kliniken i Norrköping lyckades skaffa den tekniska utrustning som behövdes och kom igång snabbt med goda resultat.

– Vi ser att vi har kunnat erbjuda samtalsterapi både smittosäkert och med färre uteblivna besök, säger vårdenhetschefen Daniel Nahlbom.

Psykoterapeuten Shideh Ershadi på mottagningen Spiran berättar att hon alltid har värdesatt mänskliga, fysiska möten. Först undrade hon hur det skulle gå att hjälpa patienterna via datorn.

– Men ganska snabbt kändes de digitala mötena som ett nytt bra sätt att träffas och arbeta. Via datorn kom jag in direkt i patientens hem och vardag och kunde vara med och lösa problem som fanns där, säger hon.

Tvång och ångest

Tvångsproblematik, ångest och depression är diagnoser där videobesöken har god effekt, visar klinikens erfarenheter. Åtstörningar och psykos är tillstånd där fysiska möten lämpar sig bättre. Ibland kan videobesök vara en fördel. Många patienter som har ångest och tvång har svårt att lämna hemmet och åka kollektivt.

– Det är vanligt att de avbokar eller inte kommer när de måste resa till vården. Men via datorn fick vi kontakt. Även patienter som mådde så dåligt att de inte kom ur sängen loggade in och jag kunde hjälpa dem, säger Shideh Ershadi

Hon kan till exempel vänta kvar medan patienten stiger upp och tar en dusch. Eller ge stöd till en patient som är rädd för saker i sitt hem.

– Det blir verkliga situationer att öva på och känns ofta som om vi kommer vidare direkt. Det är ingen tidspress och man kan ta en paus i mötet, säger Shideh Ershadi.

Komplement till fysiska möten

Videomöten blir ett komplement till fysiska möten också när pandemin är över.

– Vi har tidigare haft på förslag att starta digitala besök, men inte kommit vidare. Nu har vi fått igång det snabbare än väntat utifrån pandemiläget, säger Daniel Nahlbom. ■

Videomöten finns också i psykiatrin i Linköping. Planen är att de ska införas i psykiatrin i hela Östergötland.



Frakturer vid benskörhet går att förebygga

Benskörhet drabbar många kvinnor och män över 50 år. Men det finns sätt att minska risken att drabbas av frakturer.

Varannan kvinna och var fjärde man drabbas efter 50 års ålder någon gång av en lågenergifraktur, en fraktur som uppstår när vårt skelett egentligen ”borde” hålla. Det kan röra sig om handleds-, överarms-, höft- och kotfrakturer som inträffat efter ett fall på en isfläck eller i hemmet.

– Om man haft en lågenergifraktur är risken stor att drabbas av fler. Därför är det viktigt att utreda om den beror på benskörhet. Det säger Anna Spångéus, över-

läkare på Universitetssjukhuset i Linköping och biträdande professor på Linköpings universitet. Anna ingår i en grupp i Östergötland med specialistkunskap inom benskörhet.

Benskörhet, eller osteoporos, betyder att skelettets täthet minskat och därmed har en lägre hållfasthet. Vid en utredning om benskörhet görs bland annat en röntgen med låg stråldos för att mäta bentätheten. Dessutom utreds olika risker.

Förutom ålder, ärftlighet och rökning ökar vissa läkemedel och sjukdomar risken för benskörhet.



Anna Spångéus,
överläkare

Om utredningen visar att patienten har benskörhet finns flera sätt att förebygga ytterligare frakturer. Läkemedel kan sättas in för att stärka skelettet. De vanligaste läkemedelsbehandlingarna är en veckotablett eller ett årligt dropp kombinerat med kalcium och D-vitamin. Behandlingen kan förbättra bentätheten och därmed

minska risken för frakturer med upp till 70 procent. Det gäller också att minska risken genom att förebygga fall.

– Det finns mycket som du själv kan göra. Allt från att se över din hemmiljö till att träna balans och styrka, säger Anna Spångéus. ■



Annette Martinsson tar gärna långa promenader i Vrinneskogen i Norrköping för att träna balans och styrka. Tack vare motion och läkemedel har hon kunnat undvika frakturer till följd av benskörhet.

Så här kan du minska risken

- Ät en allsidig kost hela livet.
- Träna och belasta skelettet. Både för att bygga upp skelettet och muskelstyrka när du är ung och för att behålla det du byggt upp resten av livet.
- Se över din hemmiljö. Ta bort sådant som kan göra att du ramplar, som mattor och sladdar. Se till att ha tillräckligt ljus – det är lättare att ramla när det är mörkt.
- Använd broddar när det är halt. Träna balans och bålstyrka. Ta vid behov hjälp av en fysioterapeut för att hitta bra övningar.
- Om du haft en lågenergifraktur och inte blivit utredd för benskörhet, prata med din vårdcentral som vid behov kan skicka remiss för bentäthetsmätning.

→ [Läs mer på 1177.se](http://1177.se)
(sök på Benskörhet – osteoporos)



Vid benskörhet har skelettets täthet minskat.

”Motion och kost viktigt för mig”

Annette Martinsson har tack vare en tidig utredning om benskörhet och genom behandling sluppit drabbas av frakturer. Allsidig kost och daglig motion har också varit och är viktigt för henne.

I samband med att Annette Martinsson skadade sitt ben för 20 år sedan utreddes hon för benskörhet. En bentäthetsmätning visade på början till benskörhet. Efter det har hon genomgått flera bentäthetsmätningar.

Vid en mätning 2016 fick hon erbjudande om behandling genom läkemedel. Något som hon först var tveksam till, men som hon idag är glad över att hon tog emot. Efter fem års läkemedelsbehandling tillsammans med tillskott av D-vitamin och kalcium, konstaterade en ny benmätning att tätheten i Annettes skelett ökat betydligt.

– Tack vare att jag fick beskedet om osteoporos tidigt, har jag genom läkemedel, genom att äta allsidigt och röra på mig mycket kunnat undvika att drabbas av en fraktur, säger Annette.

Dagliga milslånga promenader och att gå de sju trapporna upp till bostaden ger både styrka och balans.

– Med hjälp av skor med inbyggda broddar kan jag också hålla igång med mina promenader även vintertid, säger Annette. ■



Annette Martinsson

ADHD-hjälpen via datorn

Strategier och knep att hantera vardagens situationer hjälper många människor som har ADHD. Nu kan fler vuxna i Motala och Mjölby få KBT-terapi med ett internetbaserat behandlingsprogram, ADHD-hjälpen.

ADHD är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som kan göra det svårt att planera och hålla fokus, speciellt i vissa miljöer. Ett pilotprojekt i västra länsdelen har visat goda resultat av behandling med internetbaserad kognitiv beteendeterapi (KBT). Nu finns ADHD-hjälpen digitalt som ett komplement till fysiska ADHD-cirklar.

– Det kan vara svårt att ha rutiner och slutföra saker när man har ADHD. Det skapar lätt skapar ångest och stress på arbetet, hemma och i relationer till andra. ADHD-hjälpen tar inte bort symtomen men ger verktyg och strategier att hantera situationer i vardagen, säger Lilli-Ann Bergqvist, samtalsterapeut i KBT och arbetsterapeut vid psykiatriska mottagningen i Motala.

Testa nya strategier

Programmet inleds och avslutas med fysiska träffar. Däremellan arbetar deltagarna hemma med övningar, filmer och texter. De får feedback varje vecka av behandlaren.

– Övningarna kan vara att testa nya strategier hemma eller på arbetsplatsen.



”Jag upplever att patienterna är nöjda med behandlingsprogrammet och att de kan jobba självständigt hemifrån”, säger Lilli-Ann Bergqvist, samtalsterapeut i psykiatri i Motala.



Ulf Wall, samtalsbehandlare i Mjölby.

Det finns många bra knep som gör livet med ADHD lättare, säger Ulf Wall, samtalsbehandlare och specialistsjuksköterska på psykiatriska mottagningen i Mjölby.

Deltagarna väljer individuella moduler utifrån problem som de vill jobba

med. Den som alltid blir sen på morgonen kan få se över sina aktiviteter från uppvaknandet till att man går hemifrån. Det ger en klar bild av hur mycket tid man behöver och hur rutinerna bör se ut.

”Passar många”

– Att övningarna ges på flexibla tider passar många deltagare. Det krävs att man är aktiv. Därför behöver man ha en livssituation där det fungerar, säger Lilli-Ann Bergqvist.

ADHD är en vanlig diagnos och vården

kan hjälpa fler patienter när behandlingen ges via nätet.

– Jag tycker att det går jättebra och hör att patienterna är nöjda. Speciellt när vi yngre med behandlingen, säger Ulf Wall. ■

ADHD-hjälpen:

- Erbjuds till patienter mellan 18 och 65 år i västra länsdelen.
- Tar 10 veckor.
- Ges på Stöd och behandling via 1177.se.
- Dator och nätuppkoppling behövs.
- Du har diagnostiserad ADHD.
- Räkna med en halvtimme om dagen till övningarna.

Intresserad att veta mer?

Ta kontakt med den psykiatriska mottagningen i Mjölby eller Motala.

Nu tar du HPV-provet själv

Nu är kvinnohälsan i Region Östergötland igång med självprovtagning av HPV (humant papillomvirus) för kvinnor mellan 23 och 64 år. Självprovtagningen innebär att du tar du provet själv i stället för att komma till vården.

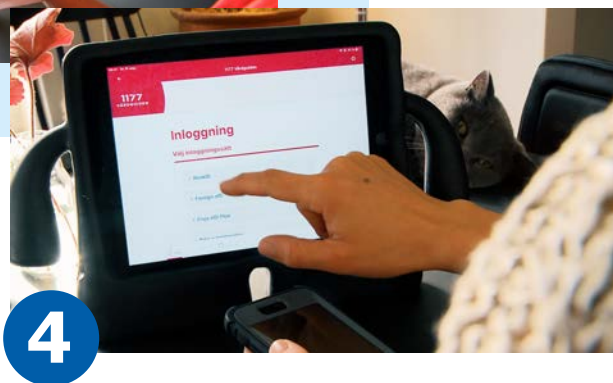
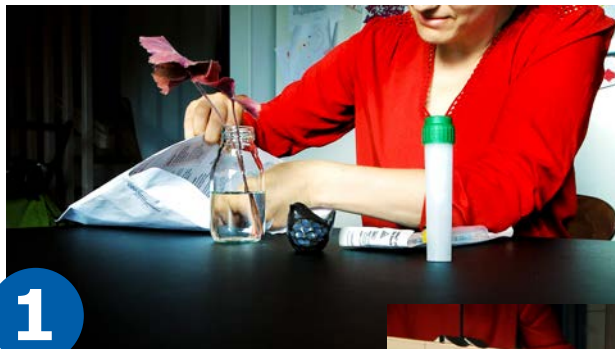
Cellförändringar som kan leda till cancer i livmoderhalsen orsakas oftast av viruset HPV. Regelbunden provtagning ger dig ett starkt skydd mot cancer i livmoderhalsen. Självprovtagningen ersätter i de allra flesta fall de cellprovtagningsbesök hos kvinnohälsan som kvinnor tidigare blivit kallade till.

– Provtagningen för analys av HPV blir lika säker som när den utförs av vårdpersonal på kvinnohälsan. Vi ser att självprovtagningen fungerar bra för kvinnorna som skickar in provet och vill uppmana alla att beställa ett provtagnings-kit när de får en kallelse, säger Caroline Lilliecreutz, mödrhälsöversköterska vid kvinnokliniken, Universitetssjukhuset i Linköping.

Så här går det till:

1. När det är dags för självprovtagning får du ett brev hem med en kallelse till att beställa provtagningsmaterial via 1177.
2. Efter ett par dagar kommer ditt provtagnings-kit hem i brevlådan och instruktioner om hur provet tas.
3. Du tar provet själv och skickar det till ett laboratorium för analys. Kom ihåg att posta provet samma dag som du tar det!
4. Provsvar kommer på 1177 e-tjänster inom 28 dagar efter att du skickat in ditt prov. ■

→ Läs mer på 1177.se – sök på Självprovtagning av HPV i Region Östergötland



Kommentaren **Gunilla Zachrisson Hosten, 55 år, Linköping:**



– Jag tycker att det är viktigt att gå på hälsokontrollerna som erbjuds i vården. Självtestet känns som en smidig lösning när jag kunde ta HPV-provet hemma, utan att passa tider eller boka vårdbesök. Det var enkelt att beställa hem testet, ta det och lägga det på brevlådan. Framförallt sparar självtestet tid, både för mig och i vården.

En migränattack
varar mellan fyra
timmar och tre dygn.



Lindra besvär av migrän

Omkring 15 procent av befolkningen i Sverige har migrän. Det går inte att bota den intensiva huvudvärken som kommer i attacker, men den går att förebygga och lindra.

– **Jag har** i snitt en patient i veckan som söker för huvudvärk, även om det inte alltid är migrän, berättar Francisco Garcia, distriktsläkare vid Vårdcentralen Sandbyhov i Norrköping.

De flesta människor får ibland huvudvärk, vanligast är spänningshuvudvärk. Migrän, en neurologisk och till stor del ärftlig sjukdom, är en sorts huvudvärk som cirka 15 procent av befolkningen har. Den är vanligare hos kvinnor än hos män och den skiljer sig från annan huvudvärk.

– Migrän kommer snabbt, i attacker och är ofta pulserande. Spänningshuvud-

värk kommer smygande och är mer molande. Vid migrän är det vanligt att må illa och bli känslig för ljud och ljus. Ofta sitter värken på ena sidan av huvudet och blir värre om man rör på sig, säger Francisco Garcia.

En del får aura – synfenomen som flimmer, blixtar och sicksackmönster – som kan börja innan huvudvärken.

Mörkt och tyst

En migränattack varar mellan fyra timmar och tre dygn. Många kan lindra den genom att sova i ett mörkt, tyst rum och en del hjälps av receptfria smärtstillande eller antiinflammatoriska läkemedel. För svåra migränattacker finns olika receptbelagda mediciner som lindrar smärta eller verkar förebyggande. Hur

ofta en person får migränanfall varierar. – En gång i månaden är vanligt, vissa har det varannan dag och andra drabbas



Francisco Garcia,
distriktsläkare

bara en gång i livet. Stress triggas ofta migrän, det är typiskt att få en attack om man jobbat extremt mycket en tid, förklarar Francisco Garcia.

Migrän går inte att bota, men den försvinner oftast efter 50-årsåldern. Därför är det viktigt att kontakta vårdcentralen om man får huvudvärk för första gången i den åldern, eller om värken är annorlunda än tidigare.

– Om en attack pågår mer än tre dygn, huvudvärken kommer allt oftare eller om du provat att lindra migrän utan att det hjälpt ska du också söka vård, säger Francisco Garcia. ■

Så kan du förebygga migrän

- Försök att minska stress i ditt liv.
- Ha regelbundna sömn- och matvanor.
- Rör på dig dagligen.
- Ha en bra arbetsställning.
- Minska din alkoholkonsumtion.



FALLA MEJETT FLASK	B ⁴ MOUNT EVEREST	HEJLIG TAL ANKLA-GÅRE	GÅR TILL ATTACK
U P P E	R O R M A N M E D V I S A N G	Å R A	
VAKEN DEN SVARFEN FANER	A L R O T E N	FÖRE LUNCH TUSA	G
S K U G G A	GER MARRIS EUROPA TÄVLING	GÖR DE SENA RAKNA BORT	I L A R
FÄKÖ- ANDE VÄG	T S U N A M I	MANNEN TALAR APOHAN	
H A N	L I N J E	A D V O K A T	P
FÖRSTÄCK			
FISK- FEST	Å	L Ä T E R I S A R G R U N D E N	I M E J L- A D R E S S
TROGET	L O J A	L T	P
INTE NEJ	KAN GLASAS IN	HÄSFS- SÅK- SOM STRÖM	SÄGS TILL HÄST
J A	U T E R U M	KAN RO I DUBBEN	K V I N N O- K I N N I S K R Ö T A S A S E T
MUNING	G O D R O T S	GULT MYNT	BÄSBRAS RÄTTAN SÖCKAT BORT
T I M M E		K L O C K A P R Ä V I N G A	K Ö R R Ö K
GO MINITER	L A L I B I	VERK- LÖSHETS- TRO	D Ö R R- Ö G A
FLYDDE DODOM	F O T L	SMÅLTA LÖVTRÄD	D Ä
F E R T I L	L	STÖD- VÄNNAD	D R E J A
FRUKT- SAM TUSKER KULÖS	M A S U R T R Ä	OLJE- NÖOM	
SJÄLA FÖD- BARN PÅ	T A V I	K Y L D N E K	
B B	F L O S K E L	I N G Å R I T R A L L	
AVRÄKNA	C L E A R A	T U N N S K Y V A	

Facit av korsordet från nummer 3-2021



Spelar du ofta om pengar?

När man spelar om pengar på ett sätt som påverkar relationer, ekonomi och arbete kan man ha det som kallas spelberoende. Det finns stöd och hjälp att få.

Läs mer på 1177.se/spelberoende eller kontakta beroendemottagningen.

Text: Maria Carlqvist – Foto: Alfred Rombo

Har du använt dig av någon av världens e-tjänster?



Oskar Höglund, Motala
– Det gör jag. Dels har jag bokat tider för covid-vaccination och svar på provtagning, dels bokar jag och bokar om tider för barnen på BVC. Jag var inne senast i dag och avbokade ett besök på BVC.



Håkan Leinar, Motala
– Jag går in och kollar provsvar i min journal, när jag varit och tagit prover. Min fru beställde tid åt oss för vaccinationen också. Och jag har förnyat recept, men då fick jag hjälp av en kollega. Jag tycker att det är jättebra, när man behöver det.



Ann-Britt Levin, Vikingstad
– Jag beställde tid alla gånger för covid-vaccinationen via nätet. Jag har fått en del provsvar via sms också. Och det har varit väldigt smidigt och fungerat bra.



Lotta Svensson, Motala
– Jag har använt 1177 för att boka besök på vårdcentralen och mina vaccinationsbesök. Och även för att boka om min mammografi-tid. Jag har också varit inne och läst min journal. Och jag tycker att det är smidigt.

Torbjörn Holmqvist (S)

Tillgängligheten till många vårdområden har försämrats under pandemin med covid-19. Bland annat ökar köerna till operation och behandling. ”Patienter som har behövt akut vård har prioriterats under pandemin, nu återstår ett arbete med att ta igen den framskjutna vården”, säger Torbjörn Holmqvist (S).

Hur har tillgängligheten till vården påverkats av pandemin i Östergötland?

– Sjukvården har pressats till det yttersta under pandemin och resurserna har prioriterats för att ta hand om patienter som har behövt brådskande vård. Östergötland har drabbats hårt av covid-19 allt sedan pandemins utbrott i länet, och utöver det har vi haft andra infektionsutbrott det senaste året som har försvårat arbetet att arbeta ikapp den framskjutna vården. Nu har vi allt fler östgötar som väntar på behandling i den specialiserade vården.

Vad görs för att arbeta ikapp?

– Det krävs resurstillskott, samverkan med andra regioner och nya arbetsformer. Vi har tillfört 270 miljoner kronor för att arbeta ikapp den framskjutna vården i Östergötland. Satsningar görs både för att bemanna vårdplatser med medarbetare och på att köpa in vård av externa leverantörer. Vi har tagit stora kliv framåt på det digitala området där nya arbetsformer gör vården mer lättillgänglig för medborgarna.

Hur ökas tillgängligheten genom digitala verktyg och e-hälsa?

– Genom egenmonitorering kan allt fler med kroniska sjukdomar mäta sina

”Vi har tagit stora kliv framåt på det digitala området där nya arbetsformer gör vården mer lättillgänglig för medborgarna.”

vården hemifrån och skicka in till vården via digital utrustning. Även självtestning sparar tid för vård och patienter. Man kan också boka tid och beställa recept via 1177.se och även få behandling som exempelvis KBT och digitala artrosskolan via nätet och på så sätt kan fler få tillgång till vård.

Vad är prioriterat nu?

– Att öka telefontillgängligheten till 1177 och tillgängligheten till barn- och ungdomspsykiatri. Den akuta vården är fortsatt prioriterad, och att patienter ska få vård inom vårdgarantin. Det är också viktigt att utveckla det förebyggande och hälsofrämjande arbetet.

När kan vi vänta oss att tillgängligheten är i balans igen?

– Vi måste vara ödmjuka inför att det tar tid. Därför är det viktigt att satsningar



görs på både kort och lång sikt och att vi ger vårdens medarbetare rätt förutsättningar, det handlar om att skapa en hållbar arbetssituation.

Hur påverkas detta av kriget i Ukraina?

– Det är viktigt att vi gör allt vi kan för att bistå Ukraina i denna humanitära katastrof. Region Östergötland är beredd att stötta där så är möjligt. Region Östergötland har ökat sin beredskap och etablerat en särskild organisation som arbetar för att kartlägga och möta behov och utmaningar som kriget i Ukraina kan medföra för vår verksamhet. ■

Om ...

Uppdrag: Regionråd (S) och ordförande i hälso- och sjukvårdsnämnden.

Ålder: 62

På fritiden: Musik och friluftsliv

År i politiken: 19, de senaste 7 som heltidspolitiker.



Jonas Olovsson

Arbetar som: Servicemedarbetare, lokalvård, på Universitetssjukhuset i Linköping.

I Region Östergötland sedan: 2019
Bästa med jobbet: Att det är flexibelt och självständigt liksom att få träffa många människor.

På fritiden: Uppskattar familjelivet och ägnar mycket tid med sina tre söner och sin sambo. Tycker om att promenera.

Arbetsplatsen: Service US lokalvård och inre logistik är en serviceorganisation på Universitetssjukhuset i Linköping. Inre logistik innebär allt som ska in eller ut på sjukhuset och som inte tillhör vårdens kärnverksamhet - som post, farlig avfall, sterilvagnar och tvätt. Serviceorganisationen har 220 medarbetare, varav cirka 160 jobbar med lokalvård.

Yrket | JONAS OLOVSSON

”Jag gillar ordning och reda”

Han har en viktig roll för att du inte ska bli sjuk. En kvalitetssäker städning minskar risken för att smittor sprids. Jonas Olovsson är servicemedarbetare och jobbar med lokalvård på Universitetssjukhuset i Linköping (US).

– **Jag brinner för** det här och tycker att mitt jobb är viktigt. Om jag har städlat en entré så är en ren entré det första en patient eller besökare får se av sjukhuset och det första intrycket betyder mycket, säger Jonas Olovsson.

Han ingår i ett team som arbetar med det som kallas storstäd på US. Tillsammans med en kollega ansvarar Jonas för att köra de maskiner som rengör golvytor. De åker runt på sjukhuset och stä-

dar golv i exempelvis korridorer, entréer och kulvertar.

– Vi är flexibla och lägger upp arbetet som det passar bäst. Tidigt på morgonen brukar vi köra på ytor där det är mycket rörelse senare under dagen, som entréer. Vi anpassar oss också efter vädret, om det är slaskigt ute kanske vi får städa entréerna flera gånger.

Jonas Olovsson har mångårig erfarenhet av lokalvård på olika ställen och

yrkesvalet är inte en tillfällighet:

– Jag gillar ordning och reda.

Smuts och smitta

Han har arbetat på US i cirka åtta år (de första på entreprenad) och menar att sjukhusstädning skiljer sig kraftigt från annan lokalvård.

– Här handlar det både om att ta bort smuts och om att ta bort smitta. Vår viktigaste uppgift är att bryta smittvägar och minska risken för vårdrelaterade infektioner.

Det innebär att följa hygienrutiner; exempelvis städa olika ytor i en viss ordning, byta städmaterial ofta och använda förkläden och handskar när det krävs.

Jonas Olovsson arbetar också med vad som specifikt kallas smittstädning, att enligt särskilda rutiner rengöra ett rum där en patient med någon smitta har vårdats. Under pandemin har den typen av städning ökat kraftigt.

– Det har varit kämpigt, men har också gett kunskaper som vi har nytta av, säger Jonas Olovsson. ■