



HÄLSO

tecken

Ett magasin från Landstinget i Östergötland

Nummer 2 2011

TEMA: ADHD, AUTISM, ASPERGERS

Rätt stöd gav Claes lugn

- + **FORSKNING**
Behandling på internet
- + **HÄLSOCOACHERNA**
Råd om frukost
- + **HALLÅ DÄR...**
Göran Gunnarsson (C)



Redaktören

Många människor drabbas av hjärnskadan stroke. Du kanske själv har drabbats eller så kanske du känner någon som har drabbats av en stroke.

Stroke får man om något blodkärl i hjärnan börjar att blöda.

Man kan också få en stroke om blodet samlas i en propp.

Det är viktigt att komma till sjukhuset snabbt när man har fått en stroke.

Om en person med stroke får vård snabbt så kan skadorna på hjärnan bli mindre.

De som jobbar med ambulanssjukvård är viktiga när någon har drabbats av en stroke.

Henrik Synnergren är ambulanssjuksköterska.

Han berättar om sitt jobb i den här tidningen.

För att Henrik och de som han jobbar ihop med ska kunna hjälpa till snabbt är det viktigt att ringa 112 direkt när någon har fått en stroke.

Därför måste vi alla lära oss

hur vi kan se att någon har fått en stroke.

Det är lätt att lära sig om man gör AKUT-testet.

Du kan göra AKUT-testet på webbplatsen www.strokekampanjen.se.

Det har jag gjort.

Har du gjort det?



Cecilia Ottosson

E-post: cecilia.ottosson@lio.se

Telefon: 010-103 78 29

Cecilia Ottosson är redaktör för tidningen Hälsotecken.

Innehåll

Sjuksköterskor stöttar patienter 4

Notiser 5-9

Ambulanssjukvården vid hjärnskadan stroke 10-11

Lasarettet i Motala har byggts om 12

Hälsocoacherna svarar på frågor 13

Notiser 14

Hälsotecken på webben 15

Funktionshindren adhd, autism och Aspergers syndrom 16-18

Barntraumateamet på Vrinnevisjukhuset 19

Vård på internet 20-21

Barn och träning 22

Korsordet 23

Råd från topp till tå 24-25

Vad gör jag för att känna mig pigg? 26

Hallå där Göran Gunnarsson 27-28

Väljer den billigaste medicinen 29

Jan-Erik Johansson, logoped 30

Korta nyheter 31

Sjuksköterskor som ger extra stöd till patienter

En del patienter har många kontakter med vården. Det kan vara för att de har en långvarig sjukdom. Patienterna har ibland många frågor och söker ibland akut vård när de känner oro. Ibland väntar patienterna för länge med att söka akut vård.

Landstinget vill försöka ge de här patienterna extra mycket stöd.

Det ska göras i ett projekt som heter Aktiv Hälsostyrning. Sex sjuksköterskor ska stödja patienterna.

Landstinget har valt ut 400 patienter som ska få vara med i projektet.

Sjuksköterskorna har börjat träffa patienterna. Sedan ska de hålla kontakt med patienterna via telefon.

Sjuksköterskorna stöttar patienterna på olika sätt.

Till exempel genom att berätta mer om de sjukdomar som patienterna har.

Karin Janzon är en av sjuksköterskorna.

Många gånger hjälper det att få veta mer om sin sjukdom för att känna sig tryggare med vården, säger Karin.

Stockholms läns landsting har redan provat projektet.

Där har det gått bra.

Patienterna som har varit med har känt sig mer trygga.

Patienterna har inte lagts in på sjukhus lika ofta som innan de var med i projektet.



Karin Janzon är sjuksköterska. Hon jobbar i projektet Aktiv Hälsostyrning.

Blodtappen flyttar

På Blodtappen kan människor lämna blod. Blodtappen i Östergötland håller på att förändras. Till exempel har Blodtappen i Linköping flyttat från Universitetssjukhuset till city.

Det är för att människor lättare ska kunna komma till Blodtappen.

Nu finns Blodtappen i Linköping på Storgatan 32.

Blodtappen på Vrinnevisjukhuset i Norrköping kommer inte heller att finnas kvar.

Där ska människor istället få lämna blod i en blodbuss. Bussen kommer att stå på olika platser.

Om du vill bli blodgivare eller se var du kan lämna blod kan du besöka webbplatsen www.geblod.nu.

Startskott för Framtidens Universitetssjukhus

I oktober togs det första spadtaget till Framtidens Universitetssjukhus i Linköping. Det gjordes genom en sprängning. Det var politikern Marie Morell som avfyra sprängningen. Hon är ordförande i landstingsstyrelsen. Det här är en stor och viktig dag för utvecklingen av Universitetssjukhuset, sa Marie.

Framtidens Universitetssjukhus ska hålla på att byggas till år 2018. Några av de byggnader som finns nu ska rivas. Där kommer det istället att bli nya byggnader. Andra byggnader kommer att byggas om. Ombyggnaden kommer att kosta nästan fyra miljarder kronor.



Blodtappen i Linköping har flyttat till city.

Tvättade händer minskar risken för förkylning

Många människor blir förkylda på hösten och vintern.

Barn får ofta flera förkylningar.

Det är för att små barn inte har lika stor motståndskraft som vuxna har.

Barn tar också ofta mycket på varandra och då är det lätt att bli smittad.

Det finns några saker som föräldrar kan göra för att minska risken för att deras barn ska bli förkylda.

Det viktigaste är att lära barnen att ofta tvätta händerna med tvål och vatten.

Det är också viktigt att alltid hosta och nysa i armvecket.

När ett barn är sjukt ska hon eller han vara hemma från skola och förskola.

En förkylning försvinner oftast efter några dagar.

När barnet är sjukt ska det vara varmt, dricka varma drycker och inte motionera.

Man ska kontakta vården om barnet är väldigt slött, inte kan dricka eller om febern går upp eller inte försvinner efter tre dygn.

Då ska man först ringa till Sjukvårdsrådgivningen 1177 för att få råd.



Det är viktigt att barn tvättar händerna med tvål och vatten. Då minskar risken för att de ska bli förkylda.

Emilia använder 1177 för att få råd om vård

Du kan få information om hälsa och sjukvård på olika sätt av landstinget.

Du kan få information på webbplatsen www.1177.se eller genom att ringa telefonnumret 1177 till Sjukvårdsrådgivningen.

På webbplatsen [1177.se](http://www.1177.se) finns flera tusen artiklar om hälsa och sjukvård.

Du kan skriva frågor på webbplatsen. Sjuksköterskor och läkare svarar på dina frågor.

Du måste inte tala om vem du är när du frågar.

På webbplatsen [1177.se](http://www.1177.se) finns också olika temasidor.

På temasidorna kan du bland annat läsa om barn och föräldrar.

Emilia Byström bor i Östergötland.

Hon brukar använda 1177.

Emilia har nyss fått en dotter.

Föräldrar vill ofta veta mycket om sina barns hälsa.

Emilia tror att hon kommer att använda 1177 ännu mer nu när hon har blivit mamma.

Det är bra information och tydligt när man ska eller inte ska söka vård, säger Emilia.



Emilia Byström och hennes dotter Molly. Emilia brukar använda webbplatsen www.1177.se för att få information om hälsa och sjukvård.

Vaccination mot influensa

Om du ännu inte har vaccinerat dig mot influensan bör du göra det nu.

Landstinget rekommenderar att personer som är över 65 år och personer som har vissa sjukdomar som inte går över ska vaccinera sig.

De ska vaccinera sig på vårdcentralen.

Landstinget rekommenderar också att gravida kvinnor ska vaccinera sig mot influensan.

De ska vaccinera sig hos vårdcentralen.

De personer som landstinget rekommenderar att vaccinera sig behöver inte betala något för att göra det.

Du kan läsa mer om vaccination mot influensa på landstingets webbplats www.lio.se.

Patienter på sjukhus är ofta undernärda

Många patienter är undernärda när de läggs in på sjukhus.

Patienterna har inte fått i sig tillräckligt med näring och det är inte bra för hälsan.

På njurmedicinska kliniken på Universitetssjukhuset i Linköping har personalen börjat jobba med att tidigare upptäcka vilka patienter som är undernärda.

Personalen skriver ner hur patienten mår när han eller hon kommer till sjukhuset.

De skriver också ner om de ändrar på maten som patienterna äter och om patienterna mår bättre efter det.

Nu upptäcker personalen tidigare många fler patienter som är undernärda och kan hjälpa till med det.

Journaler om dig hos vården

När du får vård skriver läkaren om din sjukdom och om dina mediciner i en journal.

Det är för att vården ska veta vilka behov du har nästa gång du söker vård.

Om du har fått vård hos någon annan än landstinget kan landstinget få se vad som står i journalen där du har fått vård.

Det är för att landstinget ska kunna ge dig så bra vård som möjligt.

Om du inte vill att landstinget ska få se vad som står om dig i en journal hos någon annan som har gett dig vård kan du spärra uppgifterna.

Om du vill spärra uppgifterna ska du kontakta din vårdmottagning.

Du kan läsa mer om journaler och hur landstinget jobbar med dem på webbplatsen www.1177.se

Ambulanssjukvården är viktig vid hjärnskadan stroke

Många människor drabbas av hjärnskadan stroke. Stroke får man om något blodkärl i hjärnan börjar att blöda. Man kan också få en stroke om blodet samlas i en propp.

Det är viktigt att komma till sjukhuset snabbt när man har fått en stroke.

Om en person med stroke får vård snabbt kan skadorna på hjärnan bli mindre.

De som jobbar med ambulanssjukvård är viktiga när någon har drabbats av en stroke.

Henrik Synnergren är ambulanssjuksköterska.

När vi får ett larm om att en person troligen har fått en stroke åker vi ut med blåljus och sirener på för att det ska gå så snabbt som möjligt, säger Henrik.

När Henrik och de han jobbar ihop med hjälper en person som har fått en stroke ringer de genast till akutmottagningen.

Ambulanssjukvården talar om att de snart kommer till akuten med en person som har fått en stroke.

De förbereder personalen på akutmottagningen så att de också ska hjälpa patienten snabbt och rätt.

Det viktigt att ringa 112 direkt när någon har fått en stroke.

Då kan ambulanssjukvården hjälpa till snabbt.

Därför måste vi alla lära oss hur vi kan se att någon har fått en stroke.

Det är lätt att lära sig om man gör AKUT-testet.

Du kan läsa om testet på nästa sida.



Henrik Synnergren är ambulanssjuksköterska. Han och de han jobbar ihop med gör så att personer som har fått en stroke kommer till sjukhus snabbt.

Misstänker du att en person nära dig har drabbats av stroke? Gör så här:

Du ska tänka på ordet akut.

A står för Ansikte.

Be personen att le och visa tänderna.

Om mungipan hänger ska du ringa 112.

K står för Kroppsdel.

Be personen att lyfta armarna och hålla kvar i tio sekunder.

Om en arm faller ska du ringa 112.

U står för Uttal.

Be personen säga en enkel mening som "Det är vackert väder i dag".

Om personen sluddrar eller inte hittar rätt ord ska du ringa 112.

T står för Tid.

Varje sekund räknas.

Om behandlingen börjar snabbt blir skadorna mindre.

Lasarettet i Motala har byggts om

Lasarettet i Motala har renoverats i flera år.

Bland annat för att lokalerna ska passa bättre för de verksamheter som finns där.

Renoveringen har också gjorts så att olika verksamheter som jobbar tillsammans ska ha lokaler bredvid varandra.

Till exempel finns nu all akutsjukvård nära akutmottagningen.

Barnkliniken är den klinik som senast har fått nya lokaler.

Den ligger nära barnhabiliteringen och barn- och ungdomspsykiatri som barnkliniken arbetar tillsammans med.

Systemen för el, värme och luftning har också bytts ut.

Ingångarna i hus A och hus B ska renoveras.

Renoveringen är snart helt klar.

Catarina Löfstedt är projektledare för ombyggnaden.

Det blir en bättre arbetsmiljö för medarbetarna och trevligare och säkrare för patienterna, säger Catarina.



Emil Stigh leker i barnklinikens nya väntrum. Emil's föräldrar har följt med honom till lasarettet och sitter i soffan.

Hälsocoacherna svarar på frågor

Hélène Ottosson och Margareta Smedberg är hälsocoacher.

Här svarar de på frågor om hälsa och livsstil.

Fråga 1

Jag går ofta långt och snabbt. Nu har jag fått ont i fötterna. Beror det på mina skor och hur ska jag veta vad som är bra skor?

Svar på fråga 1

Det är viktigt att ha bra skor. De stora sportaffärerna kan visa dig vad som är bra skor. Om du har ont i fötterna ska du gå mer lugnt eller vila. Det kan vara bättre för fötterna om du går i ett spår i skogen som är mjukare än asfalt.



Du får gärna skicka frågor till hälsocoacherna

Skicka ett brev till Hälsocoacherna, Landstinget i Östergötland, 581 91 Linköping.

Skicka e-post till: halsotecken@lio.se.

Skicka frågan via landstingets webbplats www.lio.se.

Fråga 2

Varför misslyckas många människor med att ändra på sitt sätt att leva och vad ska man göra för att lyckas?

Svar på fråga 2

Det är svårt att ändra på något som man är van att göra. Det bästa sättet för att lyckas är att bara ändra lite i taget. Om du till exempel vill gå ner i vikt ska du börja med att röra på dig lite mer än vanligt.

Fråga 3

Jag tycker att det är svårt att äta frukost. Jag vill inte äta på morgonen. Är det viktigt att äta på morgonen och vad ska jag göra för att kunna äta då?

Svar på fråga 3

Det är viktigt att äta frukost. Din kropp fungerar bättre om du gör det. Börja med att försöka äta lite. Försök till exempel att äta en frukt eller att dricka ett glas mjölk. Du kan också ta med dig frukost och äta när du har kommit till jobbet eller till skolan.



Luffföroreningar på jobbet ökar risken för astma

Astma är en sjukdom i luftvägarna som gör att man ibland får svårt att andas.

Astma kan bero på olika saker.

Forskare i Linköping har nu upptäckt att risken är stor att drabbas av astma

för män som utsätts för luffföroreningar på sina arbetsplatser.

Män som under tre år har utsatts för luffföroreningarna damm, rök och ånga på sina arbetsplatser har dubbelt så stor risk att drabbas av astma som män som inte utsatts för luffföroreningar.

Feta kvinnor blöder ofta efter att de har fött barn

Vissa kvinnor blöder efter att de har fött barn.

Kvinnorna blöder för att livmodern inte drar ihop sig.

Marie Blomberg är förlossningsöverläkare och forskare i Linköping.

Hon har forskat om kvinnor som blöder efter att de har fött barn.

Marie har upptäckt att det är vanligare att feta kvinnor blöder efter att de har fött barn än att kvinnor som inte väger för mycket blöder.

Marie tycker att vården ska tänka på om man ske ge behandlingar till feta kvinnor som gör att de inte blöder efter att de har fött barn.

Boka själv tid hos en sjukgymnast eller arbetsterapeut

Vet du om att du inte behöver gå till en läkare för att kunna få en tid hos en sjukgymnast eller arbetsterapeut?

Du kan själv direkt boka en tid hos sjukgymnasten eller arbetsterapeuten.

Du kan få reda på vilka sjukgymnaster och arbetsterapeuter som finns och hur du kontaktar dem om du läser Landstingskatalogen.

Du kan också få reda på det på landstingets webbplats www.lio.se.

Hälsotecken på webben

Hälsotecken finns också på landstingets webbplats www.lio.se.
Här får du några exempel på vad som finns på Hälsoteckens webbplats.

Lättläst tidning

Nu finns hela Hälsotecken på lättläst svenska.
Den lättlästa tidningen finns bara på landstingets webbplats.
Vi skickar gärna den lättlästa tidningen till dig men då måste du beställa den.
Du beställer tidningen genom att ringa 010–103 71 21 eller skicka e-post till halsotecken@lio.se.

Lösa korsord

Det finns alltid ett korsord i Hälsotecken.
Nu kan du också lösa korsordet på webben.

Fråga hälsocoacher

Margareta Smedberg och Hèléne Ottosson är hälsocoacher.
De svarar på frågor om hälsa och livsstil i Hälsotecken.
Du får gärna skicka frågor till hälsocoacherna.
Skicka frågan via webbplatsen.

Temasidor

Funktionshindren adhd, autism och Aspergers syndrom

Vissa personer har funktionshinder.

Funktionshindren gör att personerna kan få olika problem i vardagslivet.

Funktionshinder kan vara neuropsykiatriska.

De vanligaste neuropsykiatriska funktionshindren är adhd, autism och Aspergers syndrom.

Det finns vissa symtom som är vanliga hos personer som har adhd, autism och Aspergers syndrom.

Men olika personer kan ha olika symtom trots att de har samma funktionshinder.

Personer med adhd har ofta svårt att titta eller lyssna noga.

De gör eller säger ofta saker utan att tänka efter före.

Personerna är ofta otåliga och har svårt att vänta.

Personer som har Aspergers syndrom kan ha svårt att förstå hur andra människor tänker.

De har ofta ett speciellt intresse som tar mycket tid.

Personer som har autism har ofta svårt att vara med andra människor och svårt att prata med och förstå andra människor.

De gör ofta samma saker flera gånger.

Personer som har adhd, autism och Aspergers syndrom har haft liknande problem som de har nu sedan de var barn.

Förr trodde man funktionshindren försvann när man blev vuxen.

Nu vet man att de flesta har kvar funktionshindren när de blir vuxna.

Därför får fler och fler vuxna

diagnoserna adhd, autism eller Aspergers syndrom.

Du kan läsa mer om funktionshinder på nästa sida.

Så här tar man reda på om någon har ett funktionshinder

En vuxen person i Östergötland som söker hjälp för adhd, autism eller Aspergers syndrom får komma till en neuropsykiatrisk utredningsenhet.

På utredningsenheten tar personalen reda på ifall en person har ett funktionshinder.

Personalen tar reda på det genom att undersöka, testa och prata med personen som har sökt hjälp.

Det är viktigt att personen får rätt diagnos.

Därför träffar personal med olika yrken personen.

Personalen jobbar i grupp.

I gruppen finns läkare, arbetsterapeut, psykolog, sjuksköterska och sjukgymnast.

Personalen pratar också med personens föräldrar.

Det är för att få reda på om personen har haft samma problem sedan hon eller han var barn.

Det vill personalen veta eftersom man vet att en person inte kan få adhd, Aspergers syndrom eller autism som vuxen.

Det går inte att bota funktionshindren men de går att lindra.

Agneta Julinder är enhetschef för neuropsykiatriska utredningsenheten.

Många personer kan fungera bra om de får rätt stöd, säger hon.

Man kan få medicin som lindrar adhd.

Det finns ingen medicin mot autism och Aspergers syndrom.

Det finns hjälpmedel som hjälper personer med funktionshinder att planera sin dag, passa tider och sköta sina pengar.



Agneta Julinder är enhetschef för neuropsykiatriska utredningsenheten.

Du kan läsa mer om funktionshinder på nästa sida.

Claes har adhd

Claes Engström har adhd.

När Claes var barn och gick i skolan hade han svårt att sitta stilla och koncentrera sig.

Claes har aldrig haft något tålamod.

Han har haft svårt att göra klart saker.

Till exempel att dammsuga klart.

Eller att vika tvättade kläder när han har tvättat.

För det mesta har det här inte varit några problem för Claes.

Det är för att någon annan person alltid har skött de tråkiga sysslorna åt honom.

När Claes senare skulle bo själv med sitt äldsta barn blev det problem.

Då blev han tvungen att sköta saker själv.

Han klarade inte att hålla reda på allt han skulle göra.

Det berodde på att han har adhd.

Det fick han veta när han sökte hjälp hos neuropsykiatriska utredningsenheten.

Claes sökte hjälp i somras.

Claes har fått medicin och stödsamtal.

Det har hjälpt honom mycket och nu mår Claes mycket bättre.

Allt har blivit så lugnt och skönt och nu kan jag fokusera, säger Claes.



Claes Engström har adhd.

Akut stöd till barn

När en förälder plötsligt dör i en sjukdom, olycka, mord eller självmord kan deras barn få hjälp och stöd.

Till exempel av barntraumateamet på Vrinnevisjukhuset i Norrköping.

Lars Widén och Lena Liedholm jobbar i barntraumateamet.

Lena är psykolog och Lars är kurator och psykoterapeut.

När ett barn behöver deras stöd kommer de direkt.

Ibland träffar Lars och Lena barnen på akutkliniken eller på intensivvårdsavdelningen på sjukhuset.

Fast det är vanligare att de träffas hemma hos familjen.

Barntraumateamet brukar börja med att prata med familjen om vad de vet om det som har hänt när en förälder plötsligt har dött.

Sedan får alla i familjen berätta vad de vet.

Barntraumateamet berättar också att alla människor reagerar och mår på olika sätt när de har fått veta att någon plötsligt har dött.

Det kan vara skönt för familjen att förstå att olika sorters känslor är normala.

Barntraumateamet har ofta mycket kontakt med en familj under de första dagarna efter att en person plötsligt har dött.

Hur mycket stöd barnen sedan behöver är olika.

Mer information om barntraumateamet

- * Startades år 2000.
- * Är en del av barn- och ungdomspsykiatriska kliniken.
- * Har haft kontakt med cirka 1200 barn.
- * Om du vill få råd om hur man ska berätta för barn om en förälders död kan du läsa boken När en förälder plötsligt dör – att hjälpa barn genom trauma och sorg.
- * Boken är skriven av Ken Chesterson som arbetade i barntraumateamet då han hastigt dog för två år sedan.



Lars Widén och Lena Liedholm jobbar i barntraumateamet. Här sitter de i ett rum dit barnen de träffar kan komma.

Forskning

Vård på internet

Sjuka människor får oftast vård på en vårdcentral eller på ett sjukhus.

Men det går också att få behandling via internet.

Den behandlingen passar en del människor som har vissa sjukdomar.

Till exempel ångestsjukdomar.

Forskare på Linköpings universitet har undersökt hur behandlingar på internet fungerar.

Forskarna har sett att en slags terapi för ångestsjukdomar fungerar bra.

I terapin får patienten utsätta sig för det den mår dåligt av.

Patienten kan sedan ändra sitt beteende så att han eller hon inte mår dåligt längre.

Några av de ångestsjukdomar som kan behandlas via internet är depressioner, öronsusningar och social fobi.

Forskningen visar att behandlingen har varit särskilt bra för personer som har social fobi.

En person som har social fobi mår dåligt av att träffa och prata inför andra människor.

En person som ska få behandling mot social fobi via internet får först träffa en terapeut.

Sedan har personen kontakt med terapeuten via e-post.

Personen lär sig om sig själv och om social fobi via internet.

Sedan får patienten övningar som den ska göra.

Till exempel öva på att prata inför en grupp människor.

Du kan läsa mer om vård på internet på nästa sida.

Sömnpblem ska behandlas på internet

Ett nytt forskningsprojekt om behandling på internet ska startas.

Patienter ska få behandling mot sömnpblem.

Forskningsprojektet är en del i den forskning som vi skrev om på sidan före den här.

Psykologen Hanna Tillgren leder forskningsprojektet.

Patienter i östra Östergötland ska vara med.

Forskarna tror att behandling på internet kan vara bra för personer som har sömnpblem.

Det är för att forskarna vet att sömnpblem ofta beror på psykiska besvär och att det brukar fungera bra att behandla sådana besvär via internet.

Patienten har kontakt med en terapeut via e-post under behandlingen.

Patienten får också skriva om sina sömnavanor i en dagbok.

Terapeuten kan då se vad patienten behöver göra för att kunna sova bättre.

Terapeuten kan ge patienten stöd och råd.



Hanna Tillgren är psykolog.

Hon leder ett nytt forskningsprojekt där personer som har sömnpblem ska få behandling via internet.

Barn och träning

Undrar du hur mycket ditt barn ska och kan träna och idrotta?

Iannis Magounakis är läkare på Vårdcentralen Centrumkliniken i Linköping. Han jobbar också med idrottsmedicin. Här ger han tips och råd om barn och träning.

Iannis Magounakis tycker att det är viktigast att föräldrarna tänker på att barnen ska tycka att det de gör är roligt.

Föräldrar ska inte tvinga barnen att idrotta.

Iannis säger att det är bra att barn rör på sig men det ska vara som en lek.

I tidig ålder räcker det om barnen cyklar till skolan, sparkar boll på gården, leker på lekplatsen eller går ut och går.

Barn kan inte träna på samma sätt som vuxna för att deras kroppar inte har hunnit utvecklas klart.

Yngre barn kan inte heller lära sig den taktik som finns i lagsporter.

De är för små för det.

Fler tips om barn och träning

- * Låt motion och rörelse vara en lek och pressa inte ditt barn.
- * Motionera tillsammans med ditt barn genom att ordna lekfulla aktiviteter.
- * Var uppmärksam på om ditt barn blir trött eller tycker att det är tråkigt.
- * Uppmuntra det äldre barnet att prova olika sporter och inte för tidigt satsa för hårt på en idrott.
- * Ett barn blir inte tjockt för att det inte tränar stenhårt. Rörelse och bra kost räcker.



Små barn får tillräcklig motion när de leker på en lekplats.

Råd från topp till tå

Här får du råd om vad du själv kan göra för att förebygga, lindra och bota lättare besvär.

Fotsvamp

När man får fotsvamp flagnar eller fjällar huden.

Det är vanligt att det kliar och svider. Ibland kan man också få sprickor i huden. Man får oftast fotsvamp på huden mellan tårna.

Svamp trivs där det är fuktigt och varmt. Därför är det vanligt att smittan sprids i omklädningsrum och duschar som många använder.

Det är nästan bara vuxna som drabbas av fotsvamp.

Råd om du får fotsvamp

Du kan själv behandla fotsvamp. Det finns olika medel att köpa på apoteken. Om fotsvampen inte blir bättre eller om den blir sämre ska du kontakta din vårdcentral.

Det finns några saker du kan göra för att minska risken att du får fotsvamp en gång till.

Du ska tvätta fötterna ofta och vara noga med att torka mellan tårna.

Du ska också byta strumpor varje dag.

Du ska använda badtofflor när du är i simhallar eller i omklädningsrum.

Öronvärk hos barn

Många barn får då och då ont i öronen.

Det kan ha flera orsaker.

Förkylda barn kan få ont i örat av att slemhinnorna i örat svullnar.

De kan också få värk av en inflammation i öronen.

Mot värken kan du använda läkemedel som lindrar smärtan och sänker febern.

Det finns flera olika sorters läkemedel för detta på apoteken.

Du ska fråga en sjuksköterska eller läkare om råd innan du ger läkemedel till barn som är yngre än sex månader.

Om värken inte går över ska du kontakta din vårdcentral.

Om barnet är slött, inte orkar leka eller inte vill dricka ska du kontakta vårdcentralen direkt.

Det ska du också göra om barnet är yngre än sex månader.

Du kan läsa fler råd på nästa sida.

Värk i nacke och axlar

De flesta människor får ont i nacken och axlarna någon gång.

Värken försvinner oftast av sig själv.

Smärtan kan bero på att du har blivit stel i musklerna efter att ha suttit länge.

Du kan också få ont om du är stressad.

Det är ovanligt att smärtan beror på en allvarlig sjukdom.

Det är bra om du fortsätter att röra på dig även om det gör ont i nacken och axlarna.

Det kan göra att smärtan blir bättre eller försvinner.

Om värken inte går över ska du kontakta din vårdcentral.

Du ska söka vård direkt om du plötsligt får kraftig nackhuvudvärk som inte går över.

Du ska också söka vård direkt om du både har feber och är stel i nacken.



De flesta människor får ont i nacken och axlarna någon gång.

Här berättar några personer om
hur de gör för att känna sig pigga i höstmörkret.



Johan Larsson och Alexandra Eklund svarar

Jag är ute och rör på mig och
dricker te, säger Johan.

Vi brukar ta långpromenader i Linköping,
säger Alexandra



Annette Skoog svarar

Jag är ute och promenerar.



Joakim Aronius svarar

Jag springer.



Björn-Eric Boberg svarar

Jag gör inget annat än det jag gör året runt.
Jag är ute och rör på mig och sover gott.

Hallå där Göran Gunnarsson

Göran Gunnarsson är politiker i Landstinget i Östergötland.

Han är centerpartist.

Landstinget ska ansvara för trafiken med bussar, tåg och spårvagnar i Östergötland från årsskiftet.

En grupp politiker kommer att bestämma om den här trafiken.

Det ska de göra i en ny nämnd som ska heta kollektivtrafiknämnden.

Göran Gunnarsson ska vara ordförande i den nämnden.

Här svarar Göran på några frågor om nämnden.

Fråga 1

Varför ska landstinget ansvara för kollektivtrafiken?

Svar på fråga 1

Det är för att det kommer en ny lag om kollektivtrafik.

Det står i lagen att det ska finnas

en myndighet för kollektivtrafik i varje län.

Det är för att vi ska kunna utveckla trafiken.

Det är också för att försöka få fler människor att resa med buss, tåg och spårvagn.

Fråga 2

Vad ska nämnden bestämma?

Svar på fråga 2

Vi ska besluta om övergripande politiska frågor.

Vi talar om vad vi vill att Östgötatrafiken ska beställa åt oss.

Vi kommer också att bestämma om vad det ska kosta att resa med buss, tåg och spårvagn.

Du kan läsa fler frågor och svar på nästa sida.

Fråga 3

På vintrarna ställs många turer med Östgötapendeln in.
Kan nämnden göra någonting åt det?

Svar på fråga 3

Nej, vi kan inte bestämma sådant.
Men vi kan tala om för Banverket att
det är viktigt att sköta och reparera spår och tåg.

Fråga 4

Hur kommer de som åker med tåg, buss och spårvagn märka att det
är landstinget som ansvarar för trafiken?

Svar på fråga 4

Inte alls först.
Senare tror jag att det kommer att bli
flera olika företag som sköter trafiken.

Fråga 5

Landstinget jobbar med vård.
Varför ska ni nu jobba med trafik också?

Svar på fråga 5

De som är politiker i landstinget bryr sig inte enbart om sjukvård.
Landstinget jobbar redan nu med fler frågor än vård.

Fråga 6

Åker du själv med kollektivtrafiken?

Svar på fråga 6

Ja, så mycket jag kan.
Jag åker ofta buss mellan mitt hem och mitt jobb.



Göran Gunnarsson är
politiker i landstinget.

Apoteken väljer den billigaste medicinen

Undrar du varför medicinen som du hämtar ut på apoteket heter något annat än det som står på receptet?

Det är för att du får en billigare sort av samma medicin.

I en lag från 2003 står det att medicin som lämnas ut ska bytas ut om det finns en billigare medicin som har samma effekt. Om du ändå vill ha den dyrare medicinen så går det bra men måste du själv betala skillnaden i priset mellan de två medicinerna.

Det finns billigare mediciner som har samma effekt eftersom de är kopior på en medicin som tillverkaren inte längre har ensamrätt på. Olika företag konkurrerar om att tillverka mediciner med samma effekt som den medicin som gjordes från början.

Landstinget vill använda de pengar som finns till medicin på ett så effektivt sätt som möjligt.

Då kan landstinget ha nytta av att flera företag som tillverkar medicin konkurrerar med varandra.

Landstinget kan få billigare läkemedel på det sättet.

Landstinget har till exempel köpt ett insulin som är billigare än det insulin som tillverkades först men som har samma effekt.



Medicin som lämnas ut ska bytas ut om det finns en billigare medicin som har samma effekt.

Yrkesporträttet

Jan-Erik jobbar med språk, röst och tal

Jan-Erik Johansson jobbar med att hjälpa personer som har svårigheter med talet, rösten och språket.

Han hjälper också personer som har svårt att svälja.

Jan-Erik Johansson är logoped.

Han jobbar på Vrinnevisjukhuset och på Rehab öst i Norrköping.

Personer kan ha olika svårigheter med talet, rösten och språket.

Personer som har fått en skada i hjärnan i den del som styr språket kan få afasi.

Personer som har afasi kan ha svårt att prata och förstå när andra pratar.

De kan också ha svårt att läsa och skriva.

Personer som har drabbats av en neurologisk sjukdom kan ibland börja tala långsamt och otydligt. Personer kan ibland bli trötta i rösten eller bli hesa.

Alla personer kan inte bli helt bra. Då hjälper Jan-Erik dem med övningar så att deras problem i alla fall kan bli lite bättre. Vissa människor kan få hjälp genom att använda dator eller bilder. Till exempel genom att visa bilder istället för att prata. Det finns också talapparater som kan hjälpa vissa människor när de ska prata.

Jan-Erik Johansson trivs med sitt jobb. Det roligaste med mitt jobb är att jag får möta människor och ta del av deras liv, säger Jan-Erik.

När han inte jobbar tycker han mycket om att lyssna på musik.

Han tycker också om att springa och att spela golf.



Jan-Erik Johansson.

Korta nyheter

Telefonsamtal och webbesök

Många personer ringer till landstinget varje dag.
De som jobbar i landstingets telefonväxel svarar på ungefär 3700 telefonsamtal varje dag.
Många personer söker också information på landstingets webbplats www.lio.se.
Webbplatsen har ungefär 2500 besökare varje dag.

Så länge lever vi

Människor lever olika länge och kvinnor lever oftast längre än män.
Medellivslängden för kvinnor i Östergötland är 82,7 år.
Medellivslängden för män i Östergötland är 79,1 år.

Ålder på kvinnor som föder barn

Kvinnor föder sitt första barn senare i livet än vad de gjorde förr.
Medelåldern för en kvinna som föder sitt första barn är nu 28 år.
För 30 år sedan var medelåldern 24 år.