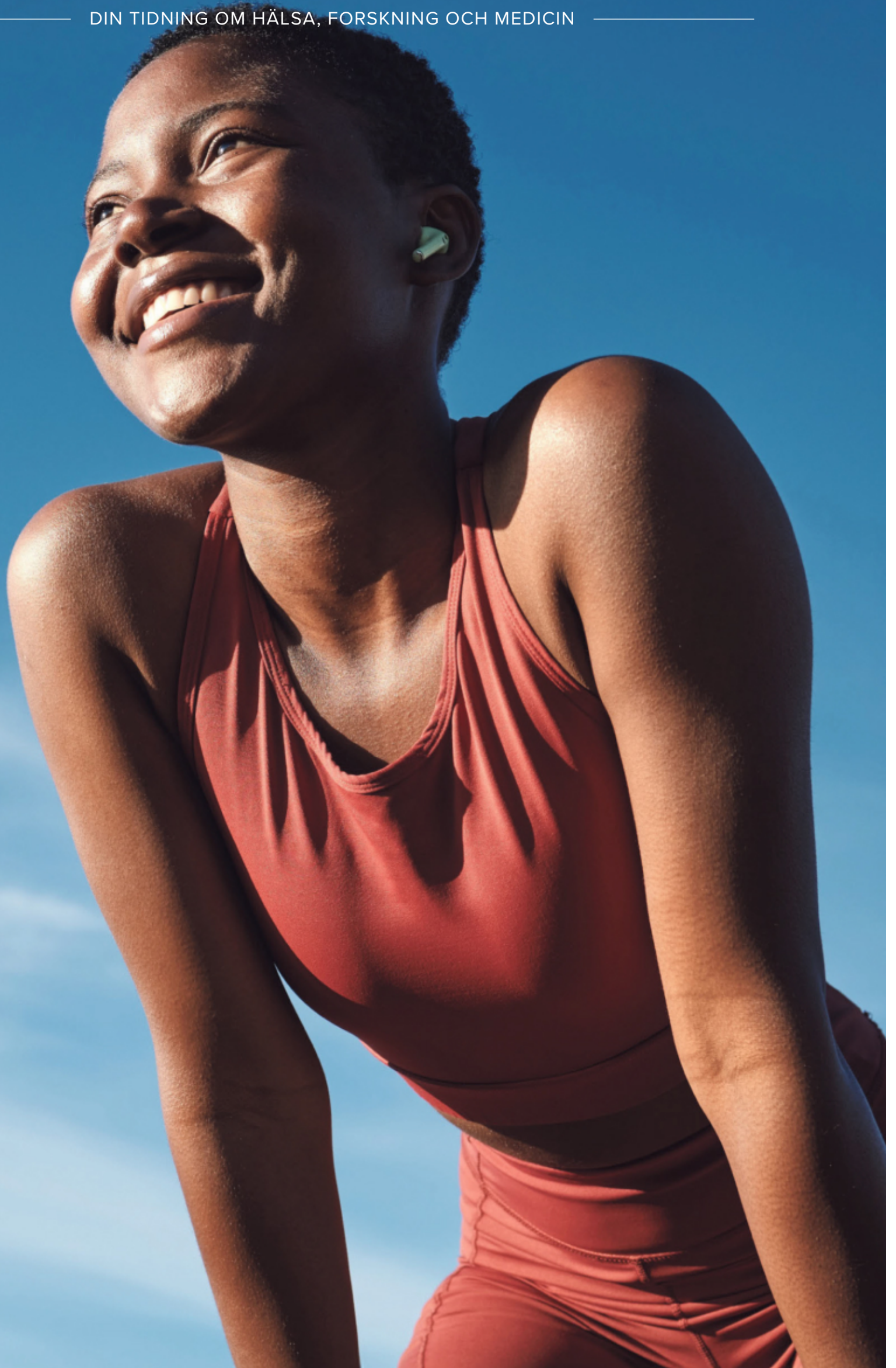


ANNONS Hela denna bilaga är en annons från Human Performance ANNONS

Folkhälsan

DIN TIDNING OM HÄLSA, FORSKNING OCH MEDICIN



MÅNGA VÄGAR TILL ETT BÄTTRE MÅENDE

När vi pratar om god hälsa gör vi det ofta som delar att bocka av. Ät rätt, motionera mera, sov ordentligt och stressa mindre, står det ofta på punktlistan. Men verkligheten är betydligt mer komplex än så. Vad som får oss att må bra formas inte bara av våra egna val, utan också av våra relationer, vår omgivning och de förutsättningar vi lever under.

Unga Allergiker visar tydligt vilken betydelse gemenskap och rätt stöd kan ha för måendet. I över 40 år har föreningen samlat barn och unga med astma, allergier eller annan överkänslighet, vilket ofta påverkar stora delar av vardagen. Föreningen finns till som en röst för sina medlemmar och arbetar för att de ska få rätt anpassningar och en tryggare, mer jämlik vardag.

För Generation Pep handlar det istället om att lägga en god grund tidigt i livet. Med initiativet Peptember vill de inspirera fler familjer att få in mer frukt och grönt i barnens vardag. Vägen till bättre matvanor behöver inte vara särskilt stor, utan en extra frukt till mellanmålet eller grönsaksstavar till middagen kan vara en början. Under Peptember visar Generation Pep hur små förändringar kan bidra till bättre vanor över tid.

Ibland handlar ett bättre välmående om att hitta lindring när något gör ont. Hälsoteknologi arbetar med laserterapi genom B-Cure Laser, som är framtagen för att lindra smärta och stödja läkning vid bland annat inflammationer och vävnadsskador. Metoden används av yrkesgrupper som fysioterapeuter och sårvårdsspecialister, men kan också användas av privatpersoner i hemmet.

Med detta nummer Folkhälsan framför dig hoppas vi kunna visa att det finns många vägar till ett bättre mående – och inte bara samma gamla lista.

Trevlig läsning!

Josefi Jönsson,
Redaktör

Folkhälsan är producerad av Human Performance Consulting Sverige AB och distribueras **september 2026**.

Produktion
John Pettersson, Art Director
Rebecca B. Schwarz, Debuty Editor-in-Chief
My Dorup, Editor-in-Chief

Redaktör
Isabelle Hed
Josefi Jönsson

Projektledare
Max R. Lundin
Simon Rydell

Omslag
iStockPhoto





DITT BLODTRYCK KAN AVGÖRA

Högt blodtryck är den enskilt största riskfaktorn för stroke. Ändå är det många som inte känner till sina värden. Genom att mäta blodtrycket regelbundet och behandla det när det är för högt går det att minska risken.

Även andra faktorer påverkar risken. Rökning, snusning, diabetes, övervikt, stillasittande och förmaksflimmer är sådant som kan bidra till stroke. Ju fler riskfaktorer, desto större anledning att agera.

Ett enkelt första steg är att känna till ditt blodtryck. Mät regelbundet, följ upp förhöjda värden och ta hjälp av vården när det behövs.

**Stroke går inte alltid att förhindra.
Men mycket går att förebygga.**

Håll koll på ditt blodtryck!

**Stöd oss och ge en gåva
– scanna QR-koden**



”

Om jag måste välja en enda sak för att förebygga stroke, då är det blodtrycket

Jörg Teichert, tidigare överläkare vid strokeenheten Mora lasarett & ledamot i Strokeförbundets förbundsstyrelse

Läs mer på
strokeforbundet.se

 **Stroke
förbundet**

För kostbehandling av diarré

SPC-Bar har en mild smak av havre, äpple och kanel och är ett komplement till SPC-Flakes. Ett nytt livsmedel för speciella medicinska ändamål för symtom i samband med IBD & Ménières sjukdom.

NYHET!



SPC-Bar

Används regelbundet för att stimulera kroppens egen produktion av Protein Antisekretorisk Faktor (Protein-AF) och kan ges till barn och vuxna inklusive gravida och ammande kvinnor. Finns att köpa på apotek, hälsokost eller online. För akutbehandling finns Salovum. Mer information finns på www.functionalfoods.com.

Lantmännen Functional Foods bildades för att utveckla och förädla naturliga ingredienser med en positiv hälsopåverkan för människor och djur. Vi ägs av svenska bönder och tar ansvar från jord till bord.

 **Lantmännen**
Functional Foods



HEMMAGYMMET SOM ÖVERLEVDE EN BRAND

Efter branden fanns inte mycket kvar av ladan i Sörmland. Men mitt bland sot, rost och brända rester stod hemmagymmet kvar. Skivstången, viktskivorna och racket var tydligt märkta av branden, men de gick fortfarande att använda. Utrustningen var inte opåverkad, men den fyllde sin funktion.

Eleiko fick först höra om gymmet när ägaren själv hörde av sig efter branden. Bilderna han skickade visade inte perfekta produkter i en perfekt miljö. Utrustningen bar tydliga spår av det som hänt, men den fortsatte att användas.

Gymmet dokumenterades genom foto och film av Eleiko. Det som började som en ovanlig berättelse om ett hemmagym efter en brand blev en konkret påminnelse om vad långsiktig kvalitet kan betyda i praktiken och vilken relation människor bygger till utrustningen de tränar med.

Branden är ett extremt undantag, men händelsen gör det tydligt vad det faktiskt betyder att välja produkter som är utvecklade för att hålla över tid. För Eleiko handlar det om att utveckla utrustning som fortsätter att användas och som håller för tusentals lyft och många års träning. Med tiden blir hemmagymmet en del av vardagen. Det finns nära till hands när tiden är knapp, när rutiner förändras och när träningen behöver fungera på egna villkor. Ett hemmagym är en långsiktig investering i hälsa och välmående, och för många en investering som bara ska behöva göras en gång.

Långsiktig kvalitet byggs långt innan den sätts på prov. För att utrustningen ska hålla över tid krävs noggrannhet i varje led, från materialval och konstruktion till hur stålet bearbetas. Det handlar också om precision i detaljerna, vilka toleranser som accepteras och hur varje del fungerar tillsammans. Det

är ett synsätt som präglar Eleikos utrustning oavsett om den används på en olympisk tävlingsplattform, i ett kommersiellt gym eller i ett garage hemma.

Sedan 1957 har Eleiko utvecklat styrketränningsutrustning för olympiska spel, världsmästerskap och träningsanläggningar världen över. Varje produkt utvecklas med fokus på precision, känsla och långsiktig prestanda, för både världens främsta idrottare och personer som tränar för att hålla sig starka genom livet.

Designad för livet. Byggt för prestation.

Ett hemmagym från Eleiko planeras utifrån ytan, träningen och personen som ska använda det. Oavsett om det handlar om ett mindre utrymme, ett garage eller ett dedikerat träningsrum är målet att skapa en miljö som gör styrketräningen enkel att hålla fast vid.

Med över 65 års erfarenhet av styrketräning tar Eleiko med sig kunskap från tävlingsplattformar och professionella träningsmiljöer in i hemmet. Resultatet är ett hemmagym där varje del har en tydlig funktion och där utrustningen är utvecklad för att användas livet ut.

Skanna qr-koden och läs mer om gymmet som överlevde branden eller besök oss på [eleiko.com](https://www.eleiko.com)



Ett hemmagym byggt för att hålla. Kontakta oss.



ELEIKO

REHDO ATT HJÄLPA DIG MED HUVUDVÄRK!



Rehdo är en specialistläkarmottagning på västkusten som sedan 2014 tar emot och hjälper patienter med framför allt migrän men även spänningshuvudvärk, bruxism, spasticitet och hyperhidros. Vi är en stadigt växande och helt privat verksamhet som följer nationella riktlinjer. Patrik Säterö, specialistläkare och sjukgymnast samt sjuksköterska Susanne Meyer med flera tar emot utan väntetider. Här erbjuds individuellt anpassad behandling med god kunskap och erfarenhet av de mest moderna läkemedlen och behandlingsformerna. Gott samarbete finnes med fysioterapeuter och psykologer allt efter behov.

– Nya läkemedel och forskningsrön har gett ett enormt genomslag för patienternas livskvalitet, säger Patrik Säterö, medicinskt ansvarig specialistläkare. Men det tar mycket tid att arbeta fram det bästa individuella upplägget för varje patient. Tid som inte alltid finns i den allmänna sjukvården. Vårt ledord är bästa behandling med god tillgänglighet!

Vi har mottagning i Göteborg, Uddevalla och Varberg. Välkommen!

www.rehdo.se · 0767665505 · susanne@rehdo.se

REHDO



DET FARLIGASTE MÖGLET ÄR OFTA DET DU ALDRIG SER

Bakom garderober, under golv och i källare kan mögel växa i årtal utan en enda synlig fläck. Moldguard har utvecklat en giftfri lösning som bekämpar mögel vid roten och skyddar långsiktigt, utan aggressiva kemikalier.

Det som syns är sällan hela bilden

De flesta förknippar mögel med svarta fläckar på kakelfogen eller i duschen. Men en stor del av möglet i svenska hem växer där ingen tittar: bakom möbler mot ytterväggar, under golv med dold fukt, i krypgrunder och vindsutrymmen. Där kan det utvecklas i flera år innan det syns – eller luktar.

Konsekvenserna kommer smygande

Dålig lukt, sämre inomhusluft och allergiliknande besvär är vanliga tidiga signaler långt innan möglet blir synligt för ögat. Ju tidigare mögel förebyggs eller upptäcks, desto enklare och billigare är det att få bukt med det.

De flesta mögelmedel stannar på ytan. Moldguards produkt NOMO är byggd på över 20 års forskning och en unik mikro-emulsion där aktiva, växtbaserade ämnen paketeras i nanodroppar på cirka 200 nanometer. Dropparna tränger in i möglets mikroskopiska hålrum, bryter ned cellmembranet och stryker dess energiförsörjning därav långtidseffekten.

Efter behandlingen lämnas ett osynligt skydd oavsett yta och material. Det reaktiveras automatiskt när fukt återkommer och förhindrar återväxt i minst 6-12 månader, testat enligt den internationella standarden ASTM G21 för svampresistens.

En växande marknad – från camping till industrin

Moldguard växer snabbt hos campinganläggningar, i första hand i Sverige, men förfrågningar kommer nu även från övriga Skandinavien och Tyskland. Tack vare produktens långtidsverkan sparar campinganläggningarna tid och pengar på underhåll av altaner, fasader samt dusch- och köksutrymmen. Särskilt uppskattat är de omdömen gästerna lämnar om fräscha miljöer och frisk luft inomhus.

Fritidsfordon till sjöss och på väg

Ägare av husbilar, husvagnar och båtar är en stor och växande kundgrupp. Genom att applicera NOMO vår och höst får de ett märkbart bättre luftklimat inomhus och slipper mögelpåväxt på textilier samt i kyl- och förvaringsutrymmen. Utan att silikon- och gummifogar, även utanpåliggande, skadas. Vilket håller finishen fräsch år efter år.

”

**Från villan till vattnet
och industrin – samma
teknik, tillämpad överallt
där fukt får fäste.**

NOMO Professional imponerar i industrin

NOMO Professional har skapat sig ett namn som överträffar förväntningarna hos industrier runt om i Europa. Flera stora globala fastighetsförvaltare har imponerat på sina kunder genom att skapa mögelfria utrymmen i duschar, lager, fordon, emballage, fasader och kontorsmiljöer – miljöer där många blivit av med återkommande förkylningssymtom utan att veta att orsaken ofta var osynligt mögel. I ovanstående instämmer även stallägare.

– Vi har sett vad tekniken klarar under industrins mest krävande förhållanden. Nu är samma skydd tillgängligt för alla, säger Johan Karstorp.



Johan Karstorp, Säljchef på Mold Guard



Läs mer på nomold.se



UNGA ALLERGIKER EN PLATS FÖR GEMENSKAP OCH STÖD

Du vaknar och känner det direkt. Ögonen kliar redan innan du hunnit öppna dem helt. Näsan är täppt, huvudet dunkar och kroppen känns tung – trots att du sovit hela natten. För våra medlemmar är det här inte en förkylning. Det är vår. ”Det känns som att springa ett maraton innan skoldagen ens har börjat”, säger en medlem.

När andra gläds åt ljuset och värmen inleds i stället en flera månader lång kamp. Pollensäsongen påverkar inte bara kroppen – den påverkar hela livssituationen. I samtal med unga medlemmar framträder en gemensam bild: symtomen liknar en ständig förkylning, men med en utmattning som slår hårt mot både koncentration och ork. Ögon svullnar och kliar, huden blossar upp i eksem, näsblod och andningssvårigheter gör vardagen oförutsägbär. Reaktionsförmågan försämras och det blir svårt att hänga med på lektionerna.

Allergin gör det svårt att fokusera
Konsekvenserna märks tydligt i skolan. Flera berättar att deras studieresultat påverkats under pollensäsongen. Tröttheten gör det svårt att fokusera på genomgångar och prov. Någon beskriver hur hon fick underkänt i idrott eftersom lektionerna hölls utomhus så fort vädret tillät, utan att alternativa lösningar erbjöds. En annan, som tidigare haft idrott som sitt starkaste ämne, upplevde hur både ork och prestation sjönk drastiskt under våren – något som i sin tur påverkade slutbetyget.

Avfärdas som ”lite nysningar”
Gemensamt är också upplevelsen av bristande förståelse. Pollenallergi avfärdas ofta som ”lite nysningar”, men för

många unga handlar det om en kraftig försämring av livskvaliteten under stora delar av terminen. Att ständigt känna sig trött, sjuk och begränsad påverkar även det psykiska måendet. I rapporten ”Årligt talat – hur mår du?” från Unga Allergiker framkommer att allergi kan kopplas till nedstämdhet och känslor av utanförskap. Forskning från Göteborgs universitet visar dessutom att var femte person lever med pollenbesvär.

För unga som redan befinner sig i en avgörande period i livet kan pollensäsongen få långsiktiga konsekvenser. När frånvaro registreras som ogiltig, när prestationer bedöms utan hänsyn till medicinska förutsättningar och när anpassningar uteblir riskerar allergin att påverka framtida möjligheter.

Förståelse och rimliga anpassningar
Unga med pollenallergi efterfrågar inte särbehandling – utan förståelse och rimliga anpassningar. Med rätt stöd från skola och omgivning kan skillnaden bli avgörande. Ingen elev ska behöva få sänkta betyg eller känna sig ifrågasatt på grund av en allergi de inte kan styra över.

Unga Allergiker jobbar för att skapa en tryggare och mer jämlik vardag för barn och unga, så att de kan fokusera på

det de brinner för utan att känna sig begränsade. Vi är en plats för gemenskap och erfarenhetsutbyte för alla, men speciellt för de som känner att de behöver lite extra stöd. Medlemskapet i Unga Allergiker är kostnadsfritt och hjälper oss i vårt arbete.

Författare: Unga Allergiker

Om oss
Unga Allergiker bildades år 1983 och finns till för att samla och stötta barn och unga, 6-29 år, med astma, allergier och annan överkänslighet.

Tillsammans jobbar vi för att stärka varandra och visa att det är vi som sätter gränserna, inte allergin!

Läs mer på ungaallergiker.se



Mer frihet. Mer energi. Mer av livet.

När orken inte räcker hela vägen är det lätt att börja välja bort sådant som betyder mycket. Kanske tackar du nej till en utflykt, ett besök hos familjen eller en promenad i stan. Med tiden kan vardagen bli mindre än den behöver vara.

Elio hopfällbara elrullstolar från Bano Life är utvecklade för dig som fortfarande kan gå, men som behöver avlastning när avstånden blir för långa. Målet är inte att ersätta din gångförmåga – utan att spara energi till det som ger glädje.

Elio är lätt, smidig och enkel att fälla ihop. Den ryms i bagageutrymmet på en vanlig bil och är enkel att ta med på tåg eller resa med flyg*. Det gör det lättare att fortsätta delta i aktiviteter, träffa nära och kära och säga ja till fler upplevelser.

Många upptäcker först efteråt hur mycket de hade börjat begränsa sig. Med rätt hjälpmedel kan friheten att vara delaktig i vardagen komma tillbaka.

Hos Bano Life får du personlig rådgivning och hjälp att hitta den Elio-modell som passar dina behov.

**Kontrollera alltid flygbolagets regler före avresa.*

”

Målet är inte att ersätta din gångförmåga – utan att spara energi till det som ger glädje.



Kontakt
banolife.se
info@banolife.se
023-383-33-01

elio

BANO LIFE



DAGS FÖR PEPTEMBER – EN MÅNAD FÖR MER FRUKT OCH GRÖNT

Endast ett av tio barn äter frukt, grönsaker och bär enligt kostråden. Samtidigt vet vi att grunden för goda matvanor läggs tidigt i livet. Med Peptember vill Generation Pep inspirera fler familjer att upptäcka hur små förändringar kan göra stor skillnad för hälsan – i dag och i framtiden.

Vi vet alla att frukt och grönsaker är bra för hälsan, men att få barn att faktiskt äta dem är en helt annan sak. Många kan säkert känna igen sig i hur nya smaker och grönsaker ratas innan de ens hunnit provsmakas. Det avspeglas också i statistiken, där bara ett av tio barn äter frukt, grönsaker och bär enligt rådande kostråd. Under Peptember hoppas Generation Pep kunna inspirera fler familjer att addera lite mer grönt i vardagen.



Ofta krävs inga stora förändringar för att göra skillnad, tvärtom går det att hämta hem stora vinster bara av en extra tugga. Enligt Livsmedelsverkets undersökning Riksmaten småbarn äter de flesta barn frukt eller grönsaker varje dag, men många får fortfarande i sig mindre än rekommenderat. Genom att göra mindre ändringar, som att äta en frukt till mellanmål, addera sallad till lunchen och överlag öka antalet tillfällen då man äter frukt och grönsaker under dagen, ser man snabbt stor skillnad. Det viktigaste är inte att allt blir perfekt från början, utan att veta att små steg räcker en bra bit på vägen.

– Goda matvanor byggs inte över en natt. De formas av små val som upprepas varje dag. Därför vill vi visa att även små förändringar kan få stor betydelse, både för barnens hälsa här och nu och på längre sikt, förklarar Carolina Klüft, verksamhetschef på Generation Pep.

Mer grönt utan tjat

Ett bra knep är att göra frukt och grönsaker lättare att välja. Ställ fram ett fat med uppskuren frukt, servera grönsaksstavar medan middagen lagas eller låt frysta bär bli en naturlig del av frukost och mellanmål. För många barn fungerar det också bättre när maten blir lekfull. Att bygga regnbågar av frukt och grönt, göra smaktester eller hitta på nya namn som ”dinosaurieträd” för broccoli kan alla vara delar som skapar nyfikenhet. Och kom ihåg att det krävs mod att prova nya smaker. Ibland räcker det att barnet tittar, luktar eller känner på en ny grönsak – för att det sedan ska våga provsmaka nästa gång.



Som vuxen spelar du en viktig roll. Barn gör inte alltid som vi säger, men ofta som vi gör. Genom att själv äta och uppskatta frukt och grönsaker visar du vägen. Ha tålamod och fortsatt erbjuda nya smaker utan tvång. Varje möte med en ny grönsak är ett steg framåt.

Med Peptember vill Generation Pep uppmuntra fler familjer att göra plats för lite mer grönt i vardagen. För när det gäller barns matvanor behöver inte varje måltid vara perfekt, det allra viktigaste är att man ger möjlighet att fortsätta prova.

– Peptember handlar inte om att förändra allt på en gång. Vi vill inspirera fler familjer att upptäcka att det är de små valen i vardagen som bygger hållbara vanor. Varje ny smak, varje extra tugga och varje ny chans att prova räknas, avslutar Carolina Klüft.

Läs mer på generationpep.se

NORDIC
WELLNESS

Kom igång
med träningen
fr. 299 kr/mån

SVERIGES BÄSTA TRÄNING

På över 400 klubbar från Luleå till Ystad erbjuder vi det senaste inom gym, gruppträning, padel och onlineträning – alltid till ett bra pris. **Välkommen till hela Sveriges träningsklubb.**

B-CURE LINDRAR SMÄRTA I TUSENTALS SVENSKA HEM

Smärta och långsam läkning av vävnadsskador är något som drabbar många och försämrar livskvaliteten. Laserterapi är en modern och kliniskt beprövad metod som effektivt lindrar kroniska och akuta smärttillstånd samt påskyndar läkning. Den lättanvända B-Cure Laser har blivit ett självklart val för experter som fysioterapeuter, sårvårdsspecialister, fysioterapeuter och tandläkare.

B-Cure medicinsk laserterapi är en exceptionell metod för smärtlindring. Effekten bygger på stimulering av själva smärtans källa i sådan grad att skador och inflammationer kan läka och smärtan hållas borta långsiktigt. Redan tusentals svenskar har fått hjälp med en bred variation av smärttillstånd – från led- och muskelsmärta till belastningsskador och nervsmärta. På importören Hälsoteknologis webbplats kan man läsa hur bland annat Johan Ohlzon fick hjälp med slitna knän och inflammerade axel, Sanny Söderström med kronisk smärta



Maarit Mustonen led av ansiktssmärta orsakad av bruxism, vilket lindrades genom behandling med B-Cure.

efter en olycka, hur Britt-Marie Torverud lindrar artros smärta och Maylis Bäckman kroniska nervvärk efter en misslyckad ryggoperation.

Effektiv laserbehandling uppnås genom en kurbehandling. En belastningsskada eller inflammation bör exempelvis behandlas två gånger om dagen i cirka två veckor, ett sår behandlas en gång om dagen tills det har läkt, och muskelspänningar behandlas vid behov tills besvären avtar.



Med hjälp av B-Cure har kirurgen Ilkka Pallonen fått bukt med nervsmärtor i höger hand.



Raii Kallio, som tusentals andra användare fick hjälp till sina artrossmärter.

Prisbelönta B-Cure Laser

B-Cure Laser är en äkta laserdiod-enhet med inställningar optimerade för att påverka både hudens yta och djupare vävnader. Enheten har utvärderats i flera publicerade randomiserade dubbelblindstudier.

I Finland utsågs B-Cure till årets bästa hälsoprodukt i ett tidningstest 2022, och redan 2018 rankades den som den internationellt mest effektiva konsumentlasern i sin kategori. Kliniska studier och meta-analyser om laserterapi finns att läsa på Hälsoteknologis webbplats.

Säker och hållbar

B-Cure Lasers patenterade teknologi säkerställer högsta säkerhetsklass, vilket innebär att användningen varken kräver skyddsutrustning eller särskild utbildning. Laserterapi saknar kontraindikationer, vilket gör att den kan användas säkert även av personer med protes eller pacemaker.

Behandlingen bygger inte på värme, kyla eller manipulation av vävnaden, vilket eliminerar risken för vävnadsskador. Enligt säkerhetsanvisningarna rekommenderas dock att undvika stimulering av ögon, foster och cancer. Enheten är dessutom designad för att vara både användarvänlig och hållbar. Med en uppladdningsbar enhet kan upp till 30 000 behandlingar genomföras utan underhåll. Därefter kan livslängden förlängas genom att byta ut dioden vid en lokal service.

Lätt att skaffa

Efter att ha bekantat dig med kliniska studier och användarkommentarer har du möjlighet att prova att hyra en enhet i en månad för 1 900 kr. Om du därefter blir övertygad om dess effekt och väljer att köpa en egen, dras 1 000 kr av från priset på enheten, som ligger på några tusen kronor.

På webbplatsen **halsoteknologi.se** hittar du äkta användarerfarenheter, kliniska studier och webbutik. Beställningar kan även göras per telefon på 08 5250 7055

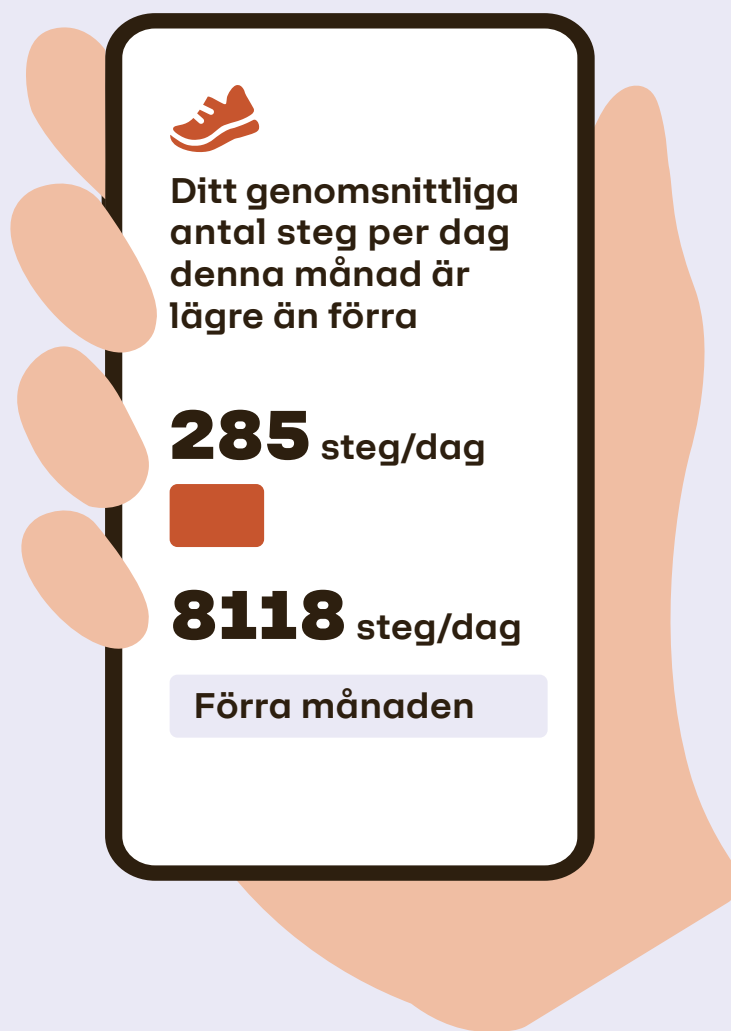
Trygg och lätt användbar

1. Starta lasern
2. Ställ behandlingstid (2-8 min)
3. Sätt den mot smärtpunkten Läkningen börjar!

Inga kontraindikationer eller risk för överdos.



B-Cure Medicinsk Laser är en säker MDD-certifierad apparat som används hemma och av proffs.



När stegen blir färre vid IBD

När du har ett aktivt skov i inflammatorisk tarmsjukdom (IBD) kan livet bli mycket begränsat.

Stegen går ofta fram och tillbaka mellan badrum, säng och kök. Men även när symtomen minskar är det inte alltid säkert att sjukdomen är under kontroll. Hur du mår på utsidan speglar inte alltid hur tarmen mår på insidan. Ett enkelt test kan visa om det finns inflammation i tarmen och ge bättre koll över tid.



Ta nästa steg

Prata med din läkare om hur du kan följa din sjukdom.

Läs mer på alltomibd.se

abbvie

AbbVie AB | 08-684 44 600 | info@abbvie.se

SE-IMM-260004, V1. April 2026

Är du redo att

ROPA HÖGT

för metastaserad
bröstcancer?

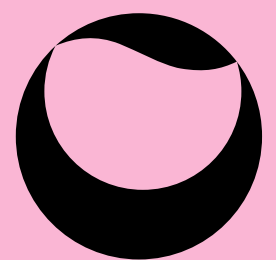
Jag heter Ms. Noisy, och jag ropar ut till
alla med metastaserad bröstcancer
(MBC) och deras nära och kära.

Är du med mig?



Följ mig på Instagram på **@makesomenoiseformbc**
och hjälp mig att sprida budskapet om MBC.

#makesomenoiseformbc | #makenoiseformbc | #metastaticbreastcancer



Daiichi-Sankyo

SE/ONP/08/26/0001



DET VIKTIGASTE VERKTYGET I VÄLFÄRDEN

För chefer, rektorer och verksamhetsledare hänger arbetsmiljö och kvalitet tätt ihop. När psykisk ohälsa, långvarig stress och utmattning leder till sjukfrånvaro räcker det inte att tala om individens motståndskraft. Ledarskapet behöver skapa tydlighet, stöd och handlingsutrymme – och ge medarbetare gemensamma verktyg för de svåra mötena.

Arbete i vård, omsorg, personlig assistans och skola innebär höga krav, känslomässigt svåra situationer och stort ansvar för andra. När tempot är högt och resurserna knappa kan stressen bli långvarig och övergå i psykisk ohälsa och utmattning. Sjukfrånvaron påverkar då inte bara den enskilde, utan också kontinuitet, omdöme och kvalitet.

Det är lätt att göra problemet individuellt: medarbetaren ska bli tåligare och återhämta sig bättre. Men när krav och ansvar inte balanseras av stöd, återhämtning och reellt handlingsutrymme är det också en organisatorisk fråga. En chef kan inte ensam lösa resursbrist, men kan påverka hur ansvar fördelas, hur svåra händelser följs upp och om arbetsgruppen har gemensamma arbetssätt som håller under press.

När belastningen fortsätter kan även erfarna medarbetare tappa kraft, tålamod och handlingsutrymme. Språket kan hårdna, avståndet till brukare, elever, patienter eller anhöriga kan öka och små avsteg från värdegrunden riskerar att bli vardag.

Den danska psykologen Dorte Birkmose har beskrivit detta som förräelse – en gradvis förskjutning där goda professionella, under press och moralisk stress, kan tappa empati och omdöme. Kvalitet och bemötande avgörs alltså inte bara i den enskilda situationen. De formas också av verksamhetens kultur, chefens närvaro och de kunskaper personalen får möjlighet att utveckla.

Ledarskap som skapar handlingsutrymme
Det är här en genomtänkt utbildningsinsats kan göra skillnad – inte som ännu ett projekt vid sidan av, utan som ett sätt att bygga ett gemensamt språk och konkreta färdigheter. Durewall Institutets utbildning i hälsofrämjande ledarskap ger chefer, rektorer och andra verksamhetsledare verktyg för tydlighet, rimliga ramar, återhämtning, psykologisk trygghet och en kultur där svåra situationer kan diskuteras utan skuld.
– Målet är att minska känslan av vanmakt och öka handlingsutrymmet – för chefer, medarbetare och de människor verksamheten finns till för, säger Katarina Almén, föreläsare och utbildare på Durewall Institutet.

Ett hälsofrämjande ledarskap gör värdegrunden konkret. Vad betyder delaktighet i vardagen? Hur vet vi att eleven känner trygghet? Hur följer vi upp att brukare, patienter och anhöriga blir bemötta med respekt?
– När chefer och medarbetare delar ett gemensamt språk för förväntningar, ansvar och stöd blir det lättare att upptäcka tidiga signaler på stress, distansering och otrygghet innan de sätter sig i kulturen, säger Anders Angur, föreläsare och utbildare på Durewall institutet.

Bemötande som gör skillnad i vardagen
För att ledarskapet ska få genomslag behöver medarbetarna också ha verktyg i vardagens svåra möten. Durewall Institutets utbildningar i lågaffektivt bemötande och bemötande vid

utagerande eller låsta beteenden ger deltagarna möjlighet att träna på att behålla lugn, tydlighet och respekt i situationer som annars riskerar att eskalera.

Deltagarna får ökad förståelse för hur stress, känslor och nedsatta förmågor påverkar beteenden – och hur kroppsspråk, röstläge, avstånd och timing kan skapa trygghet istället för motstånd.
– Kunskapen handlar inte bara om att hantera svåra situationer. Den handlar också om att bygga relationer som präglas av respekt, tillit och förutsägbarhet, säger Anders.



Katarina Almén & Anders Angur – Durewall institutet



ÄR MÖTET MELLAN MÄNNISKOR

När personförflyttningen blir ett möte

Förflyttningskunskap enligt Durewallmetoden lyfter en annan viktig dimension. I vård, omsorg, personlig assistans och skola sker många avgörande möten genom fysisk kontakt – vid en vändning i säng, en förflyttning från stol till rullstol, ett toalettbesök eller när en elev behöver stöd att ta sig upp från golvet. Förflyttning är aldrig bara teknik. Det är också kommunikation, integritet, självbestämmande och bemötande.

Utbildningen är till stor del praktisk och anpassas efter deltagarnas vardag. De får kunskaper i belastningsergonomi, kroppskontroll, balans, rörelsemetodik och det tillitsfulla, mjuka mötet.

– Deltagarna tränar på att använda kroppen optimalt, inte maximalt, och att arbeta med minsta möjliga kraft. Det minskar risken för belastningsskador och slitage, men stärker också tryggheten för den som tar emot stödet, säger Katarina.

Med mjuka, tillitsfulla händer, tydlig information och anpassad kommunikation kan personalen guida i stället för att ta över. Ett ogenomtänkt grepp eller för mycket kraft kan skapa obehag, smärta, rädsla eller motstånd. En varsam beröring, med mjuka händer i kontakt och med respekt för individens initiativ och naturliga rörelseförmåga kan i stället bevara autonomi, delaktighet och värdighet och samtidigt ge en möjlighet för personalen att göra gott i stunden.

I mötet mellan människor märks kvaliteten i praktiken. Ledarskapet skapar förutsättningarna, medan bemötandet formar relationen, samsynen och känslan av sammanhang. Kunskap i hela organisationen ger trygghet där god omsorg, arbetsmiljö och kvalitet möts.

Durewall institutets utbildningar

Tre områden som stärker arbetsmiljö, trygghet och kvalitet

Ledarskap

Hälsofrämjande ledarskap för chefer, rektorer och verksamhetsledare. Verktyg för tydlighet, rimliga ramar, återhämtning, psykologisk trygghet och en kultur där svåra situationer kan diskuteras.

Bemötande

Lågaffektivt bemötande och bemötande vid utagerande eller låsta beteenden. Träning i att förebygga eskalering och skapa trygghet med lugn, tydlighet och medveten kommunikation.

Förflyttningskunskap

Praktisk utbildning enligt Durewallmetoden i förflyttningskunskap, skonsamt och energisnålt arbetssätt samt ett mjukt, och tillitsskapande bemötande. Fokus på trygghet, delaktighet och självbestämmande.

I kursutvärderingarna återkommer både det etiska perspektivet och den praktiska nyttan:

”

Väldigt lugn, etiskt korrekt, samlad kurs där de allra svåraste situationer får svar. Tack för en verkligt fin och viktig utbildning!

”

Kändes fint med ett perspektiv på elevens bästa. Jag hoppas det blir en mjukare ton och förhållningssätt på arbetsplatsen nu efter det här. Tack!!

För chefer och rektorer som vill gå från värdeord till vardag räcker inte fler styrdokument. Verksamheten behöver möjlighet att träna färdigheter, reflektera tillsammans och utveckla arbetssätt som håller. När ledarskap, bemötande och praktisk kunskap kopplas ihop stärks både arbetsmiljön och kvaliteten för de människor verksamheten finns till för.

Vill du som chef skapa större handlingsutrymme och tryggare möten i er verksamhet? Läs mer på durewall.se



Gå på djupet med schematerapi

*Vill du bli bättre på att förstå och förändra mönster som
skapar lidande hos andra?*

*Hos Vicente Institutet får du upplevelsebaserade utbildningar i
schematerapi – ledda av ISST certifierad
schematerapiutbildare.*

Schematerapi Kurs 1

13/3, 19-20/3 2027
6 480 kr ex. moms

Schematerapi Kurs 2

17/10, 23-24/10 2026
6 480 kr ex. moms

Schema- parterapi

29-30/1, 19-20/2 2027
11 900 kr ex. moms

Imagery Rescripting

28-29/5, 18-19/6 2027
11 900 kr ex. moms

Stolsarbete

4-5/9, 25-26/9 2026
11 900 kr ex. moms

Läs mer och anmäl dig på www.vicenteinstitutet.se

UNIK VERKNINGSMEKANISM FÖR CANCERBEHANDLING FRÅN SVENSKA DEXTECH

Sedan tidigt 90 tal har Anders R Holmberg och Sten Nilsson utvecklat läkemedelskandidater för behandling av obotliga cancersjukdomar, främst prostatacancer med skelettmetastaser (mCRPC) samt, på senare tid, även multipelt myelom (MM). Dextechs huvudkandidat är OsteoDex (ODX). ODX har genomgått tre kliniska studier, Fas I och Fas II för mCRPC samt Fas I/IIa för MM. Resultaten visar att behandling med ODX medför minimala biverkningar och uppbromsning av cancersjukdomen hos flertalet av patienterna.

I Sverige diagnosticeras varje år drygt 1000 patienter med mCRPC och cirka 750 patienter med MM (huvudsakligen äldre än 65 år). Båda sjukdomarna är, trots dagens mediciner, obotliga och har varierande individuella förlopp. Många av de godkända läkemedlen kan lindra symtom och bromsa sjukdomsförloppet, men leder mycket sällan till bot. Majoriteten kan ha betydande biverkningar, med negativ inverkan på patientens livskvalitet.

Det finns ”gemensamma nämnare” mellan mCRPC och MM, som motiverade undersökning av ODX effekt även på MM. Metastaser från mCRPC uppstår främst i skelettet, där tillväxt och lokal spridning stimuleras av samspelet mellan specifika benceller och tumörcellerna och dess mikromiljö. MM uppstår i benmärgen och stimuleras mycket på liknande sätt.

Fördjupade analyser av ODX verkningsmekanism (MOA, mode of action) har genomförts av samtliga kliniska data (mCRPC Fas I och Fas II, MM Fas I/IIa). Analyserna visar uppbromsning av tumörsjukdomarna samt en påtaglig sänkning av markörer för kroppens benceller (särskilt osteoklaster) hos en majoritet av patienterna. Osteoklaster ingår i den normala biologiska omsättningen av ben. Vid skelettengagerande tumörsjukdomar skapas en ond cirkel, där benceller ”överstimuleras” av tumörcellerna, samtidigt som de stimulerar tumörcellerna till ökad tillväxt. Tumörcellernas lokala mikromiljö optimeras. ODX behandlingen modifierar mikromiljön som stabiliserar sjukdomarna. Elakartade skelettmetastaserande tumörer bildar, i en ond cirkel med skelettets normala celler, sin egen mikromiljö med multipla funktioner. Man kan likna det vid växter och träd som kräver rätt ”jordmån” för att utvecklas. Försämrade jordmånen avstannar tillväxten.

ODX består av tre delar, en ”rygggrad”¹ (en lång kolhydratmolekyl), kopplade bisfosfonater², som specifikt binder starkt till skelettets benmineral samt guanidin³ (positivt laddade) som binder till och invaderar tumörceller och den lokala mikromiljön. ODX inhiberar ömsesidig stimulering från benceller/tumörceller och bromsar därmed tillväxten. Förändringarna som induceras är snabba och bestående.

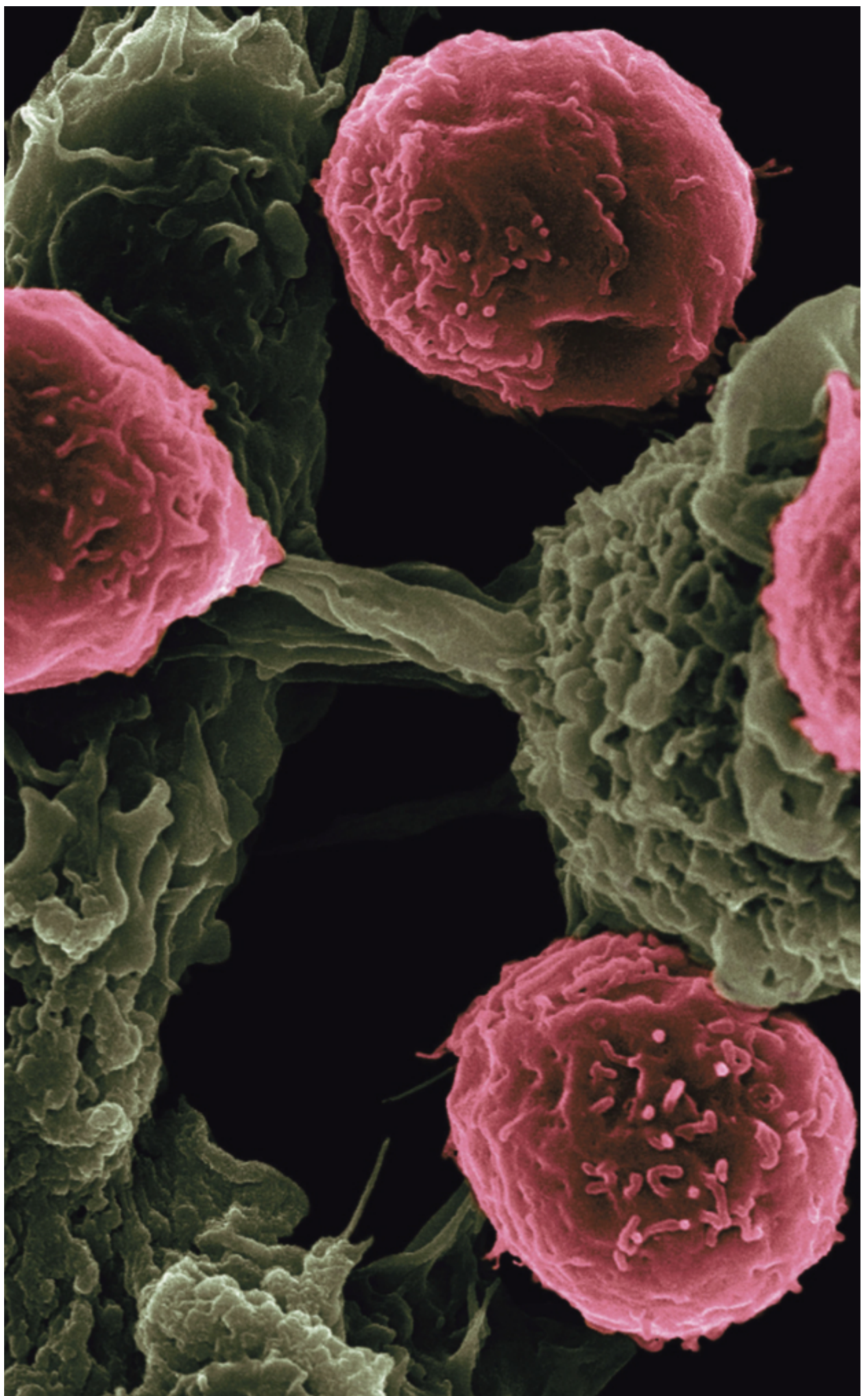
Fakta

ODX ändrar tumörernas mikromiljö som bromsar progress/utveckling utan allvarliga biverkningar. MM studien visar att den uppbromsande effekten kan kvarstå upp till ett halvår efter avslutad behandling.

MOA är unik för ODX och har potential för behandling av andra maligna sjukdomar. Resultaten skall presenteras för potentiella intressenter under hösten 2026 säger vd Anders R Holmberg.

DexTech grundades 2004 av Anders R Holmberg och Sten Nilsson. Holmberg, Med.dr. och kemiingenjör, är vd, Nilsson, är läkare och professor emeritus i onkologi, är medicinskt ansvarig. Båda är från 1998 forskare anslutna till Karolinska Institutet i Solna och dessförinnan till Institutionen för Onkologi, Uppsala Universitet. DexTech Medical AB är sedan 2014 noterat på Spotlight Stock Market.

Läs mer på dextechmedical.com



VÄGEN TILL ETT LÄTTARE LIV – PÅ RIKTIGT

Många av Bülow Clinics kunder söker sig dit först när allt annat redan provats. År av dieter, regler och försök som aldrig riktigt hållit i längden. Med Bülowmetoden, utvecklad av sjuksköterskan Eva Bülow, får de istället en skräddarsydd resa mot kropp och själ i balans. Resultatet, menar kliniken, är inte bara siffror på vågen utan en helt ny relation till mat.

Eva Bülow, utbildad sjuksköterska från Sophiahemmet i Stockholm, har arbetat inom vården i över 50 år, med särskilt fokus på hälsa och livsstil. Det var i mötet med otaliga klienter, fast i samma mönster av upp- och nedgång på vågen, som Bülowmetoden växte fram. Grundtanken är enkel: det är inte viljestyrkan det är fel på, utan livsstilen.

– Genom individuell coaching, dagliga samtal och ett strukturerat upplägg guidas klienten genom en förändring som är tänkt att hålla livet ut, snarare än att ge snabba resultat som sedan rinner ut i sanden, berättar Eva.

Bülowmetoden bygger på tre tydliga faser som tillsammans ska ge kroppen en nystart och lägga grunden för en hållbar livsstil. I Fas 1 följer klienten ett strikt kostupplägg med daglig coaching, där målet är att kroppen ska släppa det så kallade onaturliga fettet inifrån och ut. Träning är frivillig och begränsas till en timmes promenad om dagen, så att kroppen får arbeta ostört. I Fas 2 tar kliniken klienten vidare in i en mer individanpassad fas, där olika matkombinationer testas fram för att hitta exakt vilka råvaror och näringsämnen som fungerar bäst för just den kroppen. I Fas 3, slutligen, får klienten äta ”allt men inte alltid” – med verktygen på plats för att behålla den nya vikten genom medvetna val och en djupare förståelse för hur kroppen reagerar.

”
Det känns som
ett kvitto på att
det jag gör faktiskt
fungerar, i grunden
och långsiktigt.



Nära coaching – hela vägen
Vad som skiljer Bülow Clinic från många andra bantningsprogram är kombinationen av tät personlig kontakt och fokus på varför vikten en gång blev ett problem.

– Coachen finns tillgänglig varje vardag under hela den första fasen och samtalen handlar minst lika mycket om vardagsrutiner, stress och matvanor som om själva vikt-nedgången, berättar Eva.

I klinikens egna kundberättelser beskriver flera hur de gått ner tiotals kilo och fått en förändrad relation till mat. En kund berättar hur hon efter fyrtio dagar med metoden gick ner över tjugo kilo och för första gången på flera år kände att matlagning kunde vara en glädje snarare än en kamp.

– Flera klienter har också upplevt positiva effekter på sitt blodsocker som en bieffekt av vikt-nedgången, säger Eva.

För den som känner igen sig i år av jobbantning kan Bülow Clinic vara en väg värd att utforska – en påminnelse om att hälsa handlar om långsiktighet snarare än snabba resultat. Den som vill fördjupa sig i filosofin bakom metoden kan läsa Evas bok *Eat for your life/Ät för Livet*. Metoden har även väckt intresse inom vården. I våras mötte Eva en överläkare som imponerades av resultaten och nu tar de de första stegen mot en gemensam studie.

– Det känns som ett kvitto på att det jag gör faktiskt fungerar, i grunden och långsiktigt, avslutar Eva.

Ring 0707-206929 och boka en gratis 15 minuter konsultation. Beställ **Eat for your life/ Ät för Livet** på amazon.com

Läs mer på bulowclinic.se





Foto: Ryno Quantz

NÄR RÄTT BEHANDLING SAKNAS KAN INDIVIDANPASSADE LÄKEMEDEL GÖRA SKILLNAD

När ett läkemedel inte finns i rätt styrka, form eller dos kan behandlingen bli svår att genomföra – eller i värsta fall utebli. För patienter med särskilda behov kan individanpassade läkemedel därför vara avgörande. Det handlar om att göra vårdens behandling möjlig i praktiken, även när standardalternativen inte räcker till.

Det gäller bland annat barn, äldre, personer med sväljsvårigheter, patienter med allergier eller personer med sällsynta diagnoser. Gemensamt är att behandlingen behöver anpassas för att bli säker, praktisk och medicinskt ändamålsenlig.

Apotek Produktion & Laboratorier AB (APL) har med sitt samhällsuppdrag en särskild roll i den svenska läkemedelsförsörjningen genom att utveckla och tillhandahålla apoteks-tillverkade läkemedel – extemporeläkemedel och lagerberedningar – för patienter med behov som inte täcks av godkända läkemedel. APL fungerar som en kompletterande resurs till den ordinarie läkemedelsmarknaden och som ett stöd till hälso- och sjukvården.

I ett folkhälsoperspektiv blir detta särskilt viktigt eftersom tillgång till fungerande läkemedel påverkar både individens hälsa och vårdens förmåga att ge jämlik behandling. Om ett läkemedel inte finns i rätt form, rätt styrka eller rätt dos riskerar behandlingen att utebli, fördröjas eller bli svårare att genomföra.

– För många patienter är individanpassade läkemedel en förutsättning för att behandlingen ska bli möjlig i praktiken. Vår roll är att göra det möjligt för vården att behandla även när standardalternativen inte räcker till, säger Erik Haeffler, vd på APL.

Sedan 2023 omfattar APL:s samhällsuppdrag även beredskap att upprätthålla produktionen vid kriser, höjd beredskap och ytterst krig.

Den här typen av kapacitet blir central när vården behöver snabba, kvalitetssäkrade lösningar. Det kan handla om tillfälliga bristsituationer, störningar i leveranskedjor, oväntade vårdbehov eller andra händelser där vården snabbt behöver tillgång till säkra läkemedelsalternativ.

” Vår roll är att göra det möjligt för vården att behandla även när standardalternativen inte räcker till

– En robust läkemedelsförsörjning bygger inte bara på stora volymer, utan också på flexibilitet. Vi behöver kunna möta specifika behov med hög kvalitet och korta ledtider, särskilt när vården står inför akuta eller ovanliga situationer, säger Erik Haeffler.

APL använder även 3D-printning för tillverkning av individanpassade läkemedel, med målet att öka precisionen och skapa fler möjligheter att anpassa läkemedel efter patientens behov.

– Med nya tillverkningsmetoder kan vi på sikt erbjuda ännu mer träffsäkra lösningar. Det kan handla om dosnogrannhet, men också om att göra behandlingen mer användbar för patienten i vardagen, säger Erik Haeffler.

Tekniken bidrar till att minska glappet mellan vårdens behov och de läkemedel som finns tillgängliga och gör det möjligt för fler patienter att få behandling som fungerar i praktiken.



Erik Haeffler, vd APL. Foto: Ryno Quantz.

Extemporeläkemedel kan bidra till att:

- Patienter med särskilda behov får behandling som är möjlig att använda.
- Vården får tillgång till alternativ när godkända läkemedel inte räcker.
- Behandlingar kan fortsätta vid läkemedelsbrist eller störningar i försörjningen.
- Nya tillverkningsmetoder kan ge mer precisa och patientnära lösningar.
- Samhällets beredskap stärks genom nationell tillverkningskapacitet.

Läs mer på apl.se





VEM ÄR DIN LÄKARE PÅ VÅRDCENTRALEN?

Tänk dig att veta vart du ska vända dig när du inte mår bra och att läkaren du möter redan känner dig. Oavsett om det handlar om halsfluss, ryggvärk, diabetes, en krisreaktion eller en stukad fot. En fast allmänläkare kan ge trygghet, kontinuitet och hjälpa dig att hitta rätt i en alltmer komplex sjukvård. Ändå saknar många svenskar den möjligheten i praktiken.

På flera håll i Sverige finns vårdcentraler där patienter oftast får möta samma allmänläkare från gång till gång. En läkare som kan följa upp det som inte går över, känner till tidigare sjukdomar och behandlingar och förstår patientens tankar, oro och förväntningar.

När det fungerar skapas något värdefullt: en långsiktig relation mellan patient och läkare. Kontinuitet ger läkaren möjlighet att se förändringar över tid och patienten slipper börja om från början vid varje vårdkontakt.

Kontinuitet gör skillnad
Forskning visar samband mellan långvarig läkarkontinuitet och bland annat lägre dödlighet och minskat behov av sjukhusvård. Trots det uppger bara omkring tre av tio svenskar att de har en fast läkarkontakt.

Alla ska ha möjlighet att välja en fast läkarkontakt på den vårdcentral där de är listade. Men för många är frågan fortfarande svår att besvara: Vem är egentligen min läkare?

Någon som ser hela dig
Sjukvården blir alltmer avancerad. Vi kan undersöka och behandla fler sjukdomar än någonsin tidigare. Samtidigt kan det bli svårt att veta vad som är rätt för just dig.

Här har specialisten i allmänmedicin en särskild roll. Allmänläkaren har bred medicinsk kompetens och utreder, behandlar och följer självständigt de allra flesta sjukdomar och besvär som människor söker vård för. En stor del av all kronisk sjukdom behandlas och följs också på vårdcentralen.

Allmänläkarens specialistkompetens handlar samtidigt om att kunna väga samman olika symtom och sjukdomar med din livssituation, dina behov och dina önskemål. När flera sjukdomar eller behandlingar behöver hanteras samtidigt kan allmänläkaren se helheten, prioritera vad som är viktigast och ta ett långsiktigt medicinskt ansvar. Och när annan specialistvård behövs kan allmänläkaren hjälpa till att samordna vården och se till att de olika delarna hänger ihop.

En bättre primärvård är möjlig
För att fler ska få en fast allmänläkare behöver vårdcentralerna ha förutsättningar att utbilda och anställa tillräckligt många specialister i allmänmedicin. Vi som arbetar i primärvården behöver samtidigt organisera vården så att kontinuitet prioriteras och läkare får möjlighet att ta ansvar för sina patienter över tid.

Men även du som patient kan bidra till förändringen. Fråga efter din fasta läkarkontakt. Du kanske inte kan träffa samma läkare vid varje besök, men målet bör vara tydligt: en läkare som känner dig och som du kan återkomma till när du behöver vård.

Så nästa gång du kontaktar din vårdcentral – fråga: Vem är min läkare, och hur får jag kontakt?

Svensk Förening för Allmänmedicin (SFAM) arbetar för en stark primärvård och för att alla i Sverige ska få tillgång till specialistkompetens i allmänmedicin. Läs mer på qrora.com/sfam



TIDIG KOLESTEROLKONTROLL KAN BIDRA TILL ATT MINSKA RISKEN FÖR HJÄRTINFARKT OCH STROKE

Hjärt-kärlsjukdom är Sveriges vanligaste dödsorsak. Förhöjt LDL-kolesterol är en av flera viktiga riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom, men ger sällan symtom – många lever med förhöjda värden utan att veta om det. Samtidigt varierar kunskap, tidig upptäckt och uppföljning i landet. MSD Sverige vill se en mer enhetlig strategi för att fånga upp individer med hög risk för en kardiovaskulär händelse innan sjukdom blir akut.

Varje år dör omkring 30 000 personer i hjärt-kärlsjukdom och cirka två miljoner svenskar lever med någon form av hjärtkärlsjukdom. Det är den vanligaste dödsorsaken i Sverige och globalt.

Förhöjt kolesterol ger inga symtom

Bakom många hjärt-kärlsjukdomar döljs ofta osynliga riskfaktorer, såsom förhöjt blodtryck och LDL-kolesterol. Efter-som förhöjda kolesterolnivåer sällan ger symtom kan åder-förkalkning utvecklas under lång tid utan att upptäckas. För vissa är en hjärtinfarkt eller stroke det första tecknet på sjukdom.

– Familjär hyperkolesterolemi (FH) är en av våra van-ligaste allvarliga ärftliga blodfettssrubbningsar. FH orsakar livslångt höga kolesterolnivåer i blodet och en kraftigt förhöjd risk för tidigt insjuknande i hjärt-kärlsjukdom. Trots det är majoriteten av personer med FH fortfarande oupptäckta. Samtidigt finns en stor grupp i den övriga befolkningen med förhöjda kolesterolvärden som inte identifieras i tid. Därför är tidig kontroll avgörande, säger Tomas Täckström, medicinsk chef på läkemedelsbolaget MSD Sverige.

Stora regionala skillnader

Hur ofta kolesterol kontrolleras skiljer sig mellan olika delar av landet. Det saknas nationella riktlinjer för när personer utan känd hjärt-kärlsjukdom ska erbjudas provtagning, vilket gör att rutiner varierar mellan regioner. I Region Stockholm har exempelvis endast omkring sex av tio män över 40 år och sju av tio kvinnor över 60 år fått sitt kolesterol kontrol-lerat, trots återkommande vårdkontakter.

– När riskfaktorer upptäcks sent kan möjligheten till tidiga förebyggande insatser minska. Vi vet i dag att ju län-gre man exponerats för förhöjt kolesterol desto högre blir risken, så åtgärder bör komma så tidigt som möjligt, säger Tomas Täckström.

Utmaningen är den långsiktiga uppföljningen

För patienter som redan haft en hjärtinfarkt är uppfölj-ningen viktig.

– Sverige har goda resultat det första året efter en hjärt-infarkt, men data från kvalitetsregister visar samtidigt ut-maningar när det gäller långsiktig uppföljning. Långsiktig uppföljning är en viktig del i arbetet med att minska risken för nya hjärt-kärlhändelser, säger Tomas Täckström.

Kvalitetsregister som SWEDHEART gör det möjligt att följa utvecklingen inom hjärt kärlvården över tid.

– Var i landet en patient bor ska inte avgöra möjligheterna till tidig upptäckt eller uppföljning. För att förebygga fler hjärt-kärlhändelser behöver fler personer med förhöjd risk upptäckas tidigt och följas upp över tid, säger Birgitta Wikman Erlandsson, vd för MSD Sverige.

EU:s plan för hjärt-kärlhälsa

Även på EU-nivå skärps fokus. I slutet av 2025 presenterade EU-kommissionen Safe Hearts Plan – unionens första sam-lade strategi för hjärt-kärlhälsa. Planen innehåller mål till 2035, bland annat att minst 65 procent av alla mellan 25 och 64 år ska kolesteroltestas årligen och 80 procent av per-soner över 65 år.

– Regeringen bör knyta an till Safe Hearts Plan. Vi vill se sam-syn kring kunskapsspridning, prevention, tidig upptäckt och långsiktig uppföljning, avslutar Birgitta Wikman Erlandsson.

Läs mer på msd.se



Birgitta Wikman Erlandsson, vd för MSD Sverige



Tomas Täckström, medicinsk chef på läkemedelsbolaget MSD Sverige.



NÄR VÅRDEN INTE RÄCKER TILL: HJÄLPEN FINNS MEN NÅR INTE ALLA

Varje år får tusentals svenskar besked om ögonsjukdom eller synnedsättning. Men vad händer när behandlingen är avslutad och behovet av stöd i vardagen börjar? Enligt Åsa Lodin, vd för Iris Hjälpmedel, finns det fortfarande ett stort behov av stöd för att människor ska kunna leva ett självständigt och aktivt liv.

Många som drabbas av synnedsättning beskriver samma situation. De får en diagnos och medicinsk behandling, men därefter saknas ofta information om vilka hjälpmedel och lösningar som kan göra vardagen enklare.

Frågan uppmärksammas även inom samverkansprojektet Fokus Ögonhälsa, där flera aktörer lyfter behovet av bättre rehabilitering och stöd för personer med synnedsättning.

– Det finns många hjälpmedel som kan göra stor skillnad för livskvalitet och självständighet, men alltför många saknar kunskap om vilka möjligheter som finns eller var de kan få hjälp. Där ser vi ett glapp mellan sjukvård och vardagsliv, säger Åsa Lodin.

En försämrad syn påverkar ofta långt mer än förmågan att läsa eller se detaljer. Många blir mer beroende av anhöriga, drar

sig undan aktiviteter eller känner sig osäkra när de ska orientera sig i sin omgivning. För vissa leder synnedsättningen också till ökad risk för psykisk ohälsa, social isolering och svårigheter på arbetsmarknaden.

– Det handlar om möjligheten att fortsätta leva det liv man vill leva. Att kunna läsa sin post, laga mat, hantera sina mediciner, hitta till affären och röra sig tryggt i vardagen påverkar både självständighet och integritet, säger Åsa Lodin.

Hjälpmedel som gör skillnad

Iris Hjälpmedel erbjuder specialistkunskap om synhjälpmedel för vardag, arbete och fritid.

– Många blir förvånade över vilka lösningar som faktiskt finns. Med rätt hjälpmedel kan människor ofta återta aktiviteter som de trodde att de behövde ge upp, säger Åsa Lodin.

Sortimentet omfattar bland annat förstöringshjälpmedel, talande produkter, kökshjälpmedel och belysning. Ett exempel är Iris TimeTalk®, en svensktillverkad och svensktalande armbandsklocka som ger information om tiden med en knapptryckning.

Ett bättre liv med rätt stöd

Många behöver stöd redan när synen börjar försämrans, långt innan de blir aktuella för synrehabilitering inom vården.

– Att få en ögon diagnos ska inte innebära att möjligheterna i livet begränsas. Med rätt kunskap, rätt hjälpmedel och rätt stöd kan många fortsätta leva ett aktivt och självständigt liv, säger Åsa Lodin.



Läs mer på irishjalpmedel.se



SARKOM DE DIFFUSA SYMTOMEN SOM VÅRDEN INTE FÅR MISSA

Sarkom är en ovanlig och allvarlig cancerform som kan drabba både barn och vuxna. Det finns över 100 olika typer av sarkom och symtomen är ofta varierande och diffusa, risken är stor att sjukdomen upptäcks för sent – något Sarkomföreningen vill ändra på. Genom att sprida kunskap till både allmänhet och sjukvårdspersonal har föreningen som mål att tiden till rätt diagnos och behandling kortas. Föreningen jobbar också med att stödja drabbade samt driva på forskningen.

När tioåriga Olivia fick ont i knät trodde hon och omgivningen att det handlade om växtvärk. Men när en knöl växte fram sökte de vård, varpå en rådig läkare skickade henne vidare till röntgen – där en tumör och sedermera skelettsarkom, en aggressiv cancerform, uppdagades.

Sarkom – den ensamaste cancerdiagnosen – är ett samlingsnamn för cancer som uppstår i kroppens stödjevvnader såsom skelett, muskler, fett, brosk, bindväv eller blodkärl. Varje år drabbas mellan 600 och 800 personer i Sverige, vilket motsvarar ungefär en procent av alla cancerfall.

Tack vare att Olivia, i dag 27 år, fick sin diagnos tidigt, kunde hon i god tid behandlas med cellgifter och avancerad kirurgi för att ett år senare friskförklaras. Olivia hade tur som träffade en läkare som tog hennes symtom på allvar, den turen har långt ifrån alla sarkomdrabbade i dagsläget. Det är något som Olivia, genom Sarkomföreningen, vill ändra på.

– Det känns viktigt att visa att det faktiskt kan gå bra, men än mer att öka kunskapen om en sjukdom som många aldrig har hört talas om, både hos allmänheten och inom vården.

Ta patientens symtom på allvar

Att fastställa en diagnos är komplicerat eftersom olika typer av sarkom har egna symtombilder. Men ett vanligt tecken är en oförklarlig knöl som växer. Om man dessutom har smärta, särskilt nattlig värk, kan det också vara en indikation.

– Den stora utmaningen är att sjukdomen ofta upptäcks för sent. Ju tidigare man får rätt diagnos och behandling, desto större är chansen att bli botad och dessutom krävs mindre omfattande behandling, säger Per Alvers, Sarkomföreningens ordförande.

För tre år sedan gick hans dotter bort i sarkom – en personlig förlust utan motstycke som fick honom att engagera sig i föreningen med målet att hjälpa andra från cancers värsta följder.

– För att öka medvetenheten inom primärvården har vi delat ut golfbollar till läkare på vårdcentraler. Om en patient har en golfbollsstor knöl ska det väcka misstanke och leda till ordentlig utredning.

Nya individanpassade läkemedel

Trots sjukdomens allvar har överlevnad och behandlingsmetoder i stort sett varit oförändrad sedan 1980-talet. Fast nu börjar framsteg ske, ett exempel är helgenomsekvensering (DNA-analys av tumören).

– Vi jobbar för att alla med sarkom ska ha rätt till helgenomsekvensering. Det ger en säkrare diagnos som visar vilken typ av sarkom patienten har, och därmed att rätt



Per Alvers, Sarkomföreningens ordförande. Olivia, tidigare patient.

behandling sätts in. Dessutom kan det i vissa fall göra det möjligt att erbjuda precisionsmedicin. I dag görs sekvenseringen bara på Karolinska som rutin, vi vill att fler sjukhus inför detta – som investering för både patienterna och vården, säger Per.

Som avslutande medskick till alla läkare betonar Olivia vikten av att vara uppmärksam på oförklarliga symtom, särskilt hos barn.

– Unga människor ska inte gå omkring med långvarig smärta eller oförklarliga knölar. Om de gör det önskar jag att sjukvården stannar upp och funderar: Kan det vara sarkom? Trots att det är en ovanlig diagnos är den relativt

enkel att utesluta med en röntgenundersökning. Ett beslut om att gå vidare kan bespara människor omfattande och krävande behandlingar, och till och med rädda liv.

Skanna qr-koden och läs mer
eller besök oss på sarkom.se



Att leva med och möta schizofreni

Erfarenheter, kunskap och stöd



Åsa Konradsson Geuken och Lennart Lundin



NY HANDBOK FRÅN SCHIZOFRENIFÖRBUNDET: ”Att leva med och möta schizofreni” *erfarenheter, kunskap och stöd*

Schizofreni är en allvarlig och oftast livslång psykisk sjukdom som drabbar cirka 0,4–1 procent av världens befolkning. I Sverige lever omkring 40 000 personer med schizofreni. Med rätt behandling, stöd och rehabilitering kan många leva ett rikt och meningsfullt liv, men sjukdomen är fortfarande förknippad med stora utmaningar och en i genomsnitt cirka 15 år kortare livslängd än befolkningen i övrigt. Detta understryker vikten av tidig upptäckt, god vård och långsiktigt stöd.

Hur hanterar man att få en schizofrenidiagnos? Vad gör man när en närstående insjuknar i psykos? Hur hittar man rätt stöd, navigerar i vården och behåller hoppet när livet ställs på ända?

Under mer än ett decennium har Schizofreniförbundet besvarat frågor från personer med egen erfarenhet av schizofreni och liknande psykossjukdomar, anhöriga och yrkesverksamma. Genom förbundets psykolog, jurist, Stödlinje och kansli har en omfattande kunskap om både utmaningar och möjligheter samlats. Denna samlade erfarenhet ligger till grund för handboken ”Att leva med och möta schizofreni”.

Handboken är ett praktiskt stöd för personer som lever med sjukdomen, deras anhöriga och yrkesverksamma. Den kombinerar fakta, erfarenheter och konkreta råd om diagnos, behandling, återhämtning, anhörigstöd, rättigheter samt vård- och stödsystem. Syftet är att förmedla kunskap, trygghet och hopp. Genom frågor, svar och reflektioner från verkliga situationer får läsaren stöd att förstå och hantera sjukdomens utmaningar och känna sig mindre ensam på vägen framåt.

Omslagsbilden ingår i konstprojektet Sjukdomsteckningar av Per Josephson, inspirerat av de teckningar som Ernst Josephson skapade under sin sjukdomstid.

Projektet belyser samspelet mellan kreativitet, mänsklig erfarenhet och psykisk sjukdom.

Handboken är sammanställd av Åsa Konradsson Geuken (Förbundsordförande för Schizofreniförbundet och docent i farmakologi vid Uppsala universitet) tillsammans med Lennart Lundin (legitimerad psykolog, specialist i klinisk psykologi och medgrundare till Schizofreniförbundet)

Schizofreniförbundet är en av staten erkänd funktionsrättsorganisation med cirka 3000 medlemmar i ca 30 lokalföreningar spridda i Sverige. Förbundet stödjer personer som lever med schizofreni och liknande psykossjukdomar samt deras anhöriga, och arbetar för konkreta förbättringar i deras vardag.

Vårt mål är att alla ska ha tillgång till vård, rehabilitering och stöd av hög kvalitet, anpassat efter individuella behov och förutsättningar, så att fler kan leva ett självständigt och meningsfullt liv i samhället. Som en viktig röst och påverkansaktör på både nationell och lokal nivå verkar vi för bättre vård, stärkt delaktighet, ökad kunskap och minskat stigma kring schizofreni och liknande psykossjukdomar.

Förhandsbeställ boken redan nu. Utskick sker så snart den finns tillgänglig. Porto och administrationsavgift tillkommer, samt i förekommande fall även kostnad för boken. Beställ boken via <https://schizofreniforbundet.se/shop/>
Handboken är delfinansierad av Folkhälsomyndigheten. Layouten är framtagen i samarbete med Orion Pharma.
Hemsida: www.schizofreniforbundet.se E-post: office@schizofreniforbundet.se Växelnummer: 08-545 559 80



BLI KVITT DINA ÅDERBRÅCK MED EFFEKTIV METOD

Dr Galland Perhard tillämpar en metod för åderbräckbehandling som är ovanlig på den svenska marknaden. Skum injekteras i åderbråcket i kombination med användning av ultraljud. Denna typ av behandling kallas även eko-skleros eller duplex-guide-skleros.

Dr Brigitte Galland Perhard som är legitimerad läkare och specialist på kärlsjukdomar behandlar åderbräck med en relativt ny metod där man kombinerar en skuminjektion med ultraljud. Metoden har länge använts i övriga Europa men i Sverige är den unik, och på Brigittes klinik kan du få denna behandling.

– Det är en väldigt effektiv metod både mot stora, grövre åderbräck, inte bara de små kärlen, säger Brigitte Galland Perhard.

Genom att injektera ett skum bestående av en skleroserande lösning i de skadade venerna tränger man undan blodet och gör så att kärlväggarna klistras ihop och förtvinar.

Med hjälp av ultraljud lokaliseras åderbråcket på djupet så man kan genomföra behandlingen på djupet och inte bara på ytan där det syns. Med denna metod kan man uppnå bäst effekt av din behandling då den behandlar hela åder-

bråcket. Målet är att förebygga de kroniska komplikationer ett åderbräck kan ge och eliminera de kliniska besvären patienten upplever. Metoden kräver ingen narkos och du är på benen som vanligt efter vilket betyder att du inte behöver vara sjukskriven utan kan leva som vanligt med förbättrad livskvalitet.

Läs mer på aderbrack.nu



ALZINOVA UTVECKLAR VACCIN MED NYTT ANGREPPSSÄTT MOT ALZHEIMERS

Med lovande resultat efter avslutad klinisk fas Ib-studie tar nu Alzinova nästa steg i utvecklingen av sitt vaccin ALZ-101 mot Alzheimers sjukdom. Alzinova förbereder nu en global fas II-studie där vaccinetts effekt hos patienter med tidig Alzheimers sjukdom ska utvärderas.

Ett nytt angreppssätt mot Alzheimers

Under lång tid har behandlingen av Alzheimers sjukdom främst bestått av läkemedel som kan lindra vissa symtom, exempelvis problem med minne och kognitiv förmåga, men som inte påverkar den underliggande sjukdomsprocessen. På senare år har dock de första sjukdomsmodifierande behandlingarna godkänts, däribland antikroppsbehandlingar, vilket ritat om spelplanen och öppnat upp för mer träffsäkra läkemedel.

Godkända anti-amyloidantikroppar har olika målprofiler och riktar sig mot aggregerade former av amyloid-beta, framför allt plack och tillförs primärt via infusion eller injektion. Trots detta fortsätter många patienter att försämrats kognitivt, vilket tyder på att placken inte är den enda drivande sjukdomsmekanismen.

Alzinovas strategi: rikta in sig på de toxiska oligomererna

Alzinovas angreppssätt fokuserar i stället på de lösliga, toxiska amyloid-beta-oligomererna (Aβ42-oligomerer), som enligt bolagets hypotes spelar en central roll i sjukdomsutvecklingen. Vaccinet bygger på Alzinovas Aβ42CC-teknologi med stabiliserade Aβ42-oligomerer och är utformat för att stimulera bildandet av antikroppar riktade mot de toxiska oligomererna.

– Vår vaccinkandidat ges som en injektion tillsammans med ett adjuvans, och stimulerar därmed patientens eget immunförsvar att bilda antikroppar. Det innebär en aktiv

immunisering med flera fördelar, säger Tord Labuda, vd för Alzinova.

Att rikta in sig på oligomererna minskar sannolikt även risken för allvarliga biverkningar som dagens antikroppsbehandlingar ger, såsom ARIA, vilket skulle kunna öppna för behandling av patientgrupper med genetiska riskfaktorer.

Efter positiva resultat från fas Ib-studien förbereder Alzinova nu en global fas II-studie med målet att visa kliniskt relevant effekt på kognitiv funktion, samtidigt som säkerhet, tolerabilitet och immunsvaret följs. Studien ska genomföras med kliniker i bl.a. EU och USA och beräknas ta cirka tre år.

Potentiell diagnostisk biomarkör

Utöver vaccinet har Alzinova identifierat en potentiell biomarkör med diagnostiskt värde, baserad på samma biologi som ligger till grund för vaccinkandidaten ALZ-101.

– Äldre friska personer har visat sig ha högre nivåer av naturliga antikroppar mot de toxiska oligomererna än alzheimerpatienter. Nivåerna tycks öka mellan 25 och 75 års ålder hos friska individer, vilket skulle kunna spegla ett successivt uppbyggt naturligt skydd mot de mest skadliga formerna av amyloid-beta. I samarbete med Amsterdam UMC och Fujirebio undersöker vi nu möjligheten att utveckla detta till ett diagnostiskt test, säger Tord Labuda.

Läs mer på alzinova.com



” Genom flera samarbeten undersöker vi nu möjligheten att utveckla ett nytt diagnostiskt test för att identifiera Alzheimers i ett tidigt stadium.

Tord Labuda, vd för Alzinova

DÄR KOMPLEXA SYMTOM BLIR TYDLIGA SVAR

En sjukdomsresa börjar för många i ovisshet – symtomen är diffusa och svaren få. Men nya framsteg inom diagnostik och läkemedelsutveckling ökar möjligheten att förstå komplexa sjukdomar tidigare, fatta rätt beslut och hitta effektiva behandlingar.

Diffusa symtom ställer höga krav på vården. Snabb och tillförlitlig diagnostik är avgörande för att kunna ge rätt behandling i rätt tid. Samma behov av precision finns inom läkemedelsutveckling, där rätt biomarkörer och klinisk insikt är centrala faktorer för nästa generations terapier.

I över 35 år har Wieslab Diagnostic Services, en del av Svar Life Science, bidragit till utvecklingen inom autoimmun



diagnostik. Genom globala samarbeten med forskare och kliniker, har verksamheten bidragit till att forma hur moderna diagnostiska tester används i vården.

Integrationen med Svar Life Science, där diagnostik via medicinskt laboratorium, kontraktsforskning (CRO) och produktutveckling samverkar, skapar en miljö där insikter snabbt kan omsättas från forskning till klinisk rutin.

– Vi har samlat hela värdekedjan och kan förkorta vägen från upptäckt till patientnytta och säkerställer hög kvalitet och regulatorisk trygghet, säger Anne Thjomøe, vd på Svar Life Science.

Under decennier har Wieslab utvecklat avancerade analyser som bidrar till att tydliggöra komplexa inflammatoriska sjukdomar, såsom MS och hjärninflammation. Flera av dessa analyser har gått från högspecialiserade metoder till etablerade verktyg i rutinsjukvården globalt.

– När läkaren får rätt information i tid kan välgrundade beslut tas, säger Lina Tebbila, Global Technology Manager, Wieslab.

Resultatet är snabbare diagnostik, tydligare beslutsunderlag och bättre förutsättningar för effektiv behandling – för patienter, vården och folkhälsan i stort.

Läs mer på svarlifescience.com



VÄGEN TILL FÖRÄNDRING GÅR VIA NERVSYSTEMET

Terapeuten och neurokemisten Johanna EL Andaloussi-Lilja menar att hållbar förändring i psykisk hälsa kräver förståelse för nervsystemet och för hur våra relationer formar oss.

När Johanna bearbetade sina barndomstrauman fann hon sitt livs syfte: att vägleda andra med värme och närvaro.

– Terapi är ett hantverk och jag skräddarsyr alltid sessionen efter individens eller parets behov. I terapirummet ryms både skratt och allvar, berättar hon.

Hon förklarar att det som ofta gör att man fastnar i destruktiva mönster är ett oreglerat nervsystem där hjärnan prioriterar skydd framför utveckling.

– Hos mig får du stöd att förstå dina behov, känslor och reaktioner och hjälp att reglera nervsystemet.

Johanna kombinerar neurovetenskap med psykosyntesens hehetssyn, där sinne, kropp och själ integreras.

– Genom att bli mer närvarande kan du göra nya medvetna val och succesivt stärka nya nervkopplingar och bryta gamla mönster. Att bearbeta ditt förflutna och läka emotionella sår gör att du kan leva mer i balans och i linje med vad du längtar efter.

Om Johanna EL Andaloussi-Lilja:
Fil. Dr. i neurovetenskap
Diplomerad samtalsterapeut i psykosyntes
Diplomerad par- och relationsterapeut
Samtalscoach
Tips och inspiration: Instagram @samtalsterapeut_johannalilja

”

Den viktigaste relationen är den du har till dig själv. Att investera i din och dina relationers psykiska hälsa hjälper dig att leva livet fullt ut.

Parterapi handlar om att fördjupa kommunikationen och öka förståelsen mellan er. Med nya perspektiv, bra verktyg och trygg vägledning formas hållbara strategier för en sund relation.

– Den viktigaste relationen är den du har till dig själv. Att investera i din och dina relationers psykiska hälsa hjälper dig att leva livet fullt ut.

Johanna lanserar snart onlinekurser i personlig utveckling för dig som vill göra resan på egen hand.

Läs mer på johannalilja.se
Instagram @samtalsterapeut_johannalilja



Hör livet lite bättre

God hörsel gör skillnad – i samtal, möten och vardagens små ögonblick.

Från den 1 september 2026 är Novum Hörsel auktoriserad vårdgivare inom Region Stockholm. Hos oss får du ett personligt bemötande, korta väntetider och rådgivning från oberoende hörselexperter som alltid sätter dina behov först.

Välkommen till våra mottagningar i Stockholm, Huddinge, Södertälje, Barkarby, Linköping och Norrköping. Boka din tid på novumhorsel.se eller ring 010-880 05 30

Mår dina celler bra mår du bra

Allt börjar i cellerna.
Cellexir One stödjer cellhälsa
och mitokondriernas funktion
– för energi, fokus och återhämtning.

**100 %
TRANSPARENS**

Analysresultat för
samtliga batcher
på cellexir.se

 **Cellexir®**

Upptäck Cellexirserien – kvalitetstillskott
med fokus på cellhälsa och mitokondrier.
www.cellexir.se



Just nu 50 % rabatt
på Longevity Plus package:
Ange kod **testaallatre**

BARNNS SYN BLIR ALLT SÄMRE – DET GÅR ATT BROMSA UTVECKLINGEN

Allt fler barn blir närsynta redan i skolåldern, utan att föräldrar förstår varför eller vad som går att göra åt det. Nordiska Myopikontrollförbundet samlar landets ögonexperter för att sprida kunskap om hur myopi kan förebyggas och bromsas i tid.

Myopi, eller närsynthet, ökar kraftigt bland barn, och orsaken är en kombination av arv och miljö. Aziza Rakhimova, legitimerad magisteroptiker och styrelseledamot i Nordiska Myopikontrollförbundet, ser tydliga mönster.

– Barn tillbringar mer tid inomhus, framför skärmar och med närarbete, och mindre tid utomhus i dagsljus. Forskning visar att dagsljus spelar en viktig roll för ögats utveckling, säger hon.



Närsynthet debuterar ofta i skolåldern och kan förvärras så länge ögat växer. Förbundet samlar optiker, ortoptister, ögonläkare och forskare i ett oberoende, icke-kommersiellt arbete för att öka kunskapen och ge barn och föräldrar korrekt information.

– Vårt syfte är att lyfta kunskapen inom professionen och säkerställa att barn och föräldrar får korrekt information, säger Aziza.

Det viktigaste förebyggande rådet är enkelt: utomhustid har framför allt stöd för att minska risken för myopidebut. För barn som redan är närsynta finns i dag flera behandlingsalternativ som kan bromsa utvecklingen, bland annat defokusglasögon, godkända daglinser och ortokeratologiska nattlinser. Lågdos atropindroppar är ytterligare ett alternativ som förskrivs av ögonläkare och som i studier visat sig bromsa progressionen.

– Alla fyra metoder bygger på väldokumenterad forskning och de produkter/linser som används är CE-märkta samt används brett i bland annat Storbritannien, Frankrike och stora delar av Asien. En vanlig missuppfattning är att glasögon löser problemet. Glasögon ger skarp syn, men påverkar inte hur snabbt närsyntheten utvecklas.

Genom samarbetet med Barnsyn.se vill förbundet ge skolsköterskor bättre verktyg för synkontroller. Omkring 900 informationspaket har skickats ut till skolor inför höstterminen.



Aziza Rakhimova, magisteroptiker och styrelseledamot i Nordiska Myopikontrollförbundet

I somras lyfte förbundet även frågan i Almedalen tillsammans med FOKUS Ögonhälsa, med målet att få till en nationell satsning på myopikontroll.

– Alla barn förtjänar bästa möjliga förutsättningar för sin syn. Den möjligheten ska inte bero på var i landet man bor eller vad familjen har råd med, säger Aziza.

Läs mer på myopikontrollforbundet.se/

GE SYNSKADADE DEN FÄRDTJÄNST DE HAR RÄTT TILL

Att kunna röra sig fritt i samhället är en rättighet som de flesta tar för given, och den borde även gälla synskadade. Trots det får många inte rätt till färdtjänst, eller så har färdtjänsten stora brister. I värsta fall leder det till att synskadade inte kan jobba, handla eller ta hand om sina barn. Ett förslag om en tydligare lagstiftning finns – men regeringen agerar inte.

Svensk funktionshinderpolitik slår fast att färdtjänsten är ett av flera stöd som ska säkerställa oberoende och självständighet för personer med funktionsnedsättningar. Men det är inte alltid verkligheten för personer med synskador.

– Kommuner och regioner, som hanterar färdtjänsten, är fria att själva tolka lagen om färdtjänst. På senare år har en åtstramad rättspraxis gjort att färre synskadade får rätt till färdtjänst, säger Fredrik Stockhaus, intressepolitisk utredare på Synskadades Riksförbund, SRF.

Ofta tolkas inte lagen om färdtjänst i linje med de mål som anges i förarbetena till lagen. Det menar Jimmy Pettersson, sakkunnig i färdtjänstfrågor på SRF.



– Du ska ha rätt till färdtjänst om du har en varaktig funktionsnedsättning som gör att du har väsentliga svårigheter att förflytta dig på egen hand eller att resa med kollektivtrafiken. Så säger lagen. Men de som hanterar färdtjänsten beslutar tyvärr inte alltid i linje med den visionen. Svårigheter att orientera sig i olika miljöer och att röra sig säkert i trafiken anses inte längre vara tillräckliga skäl. Kriterierna för färdtjänstillstånd måste bli mycket tydligare.

– Sverige har dessutom skrivit under FN-konventionen om rättigheter för människor med funktionsnedsättningar, CRPD. De inskränkningar i rörelsefriheten synskadade upplever i dag är inte i linje med konventionen, tillägger Fredrik Stockhaus.

Dörr-till-dörrperspektiv

SRF arbetar även för att ett dörr-till-dörrperspektiv ska gälla i bedömningarna. I dag bedöms rätten till färdtjänst utifrån att du har kapacitet att resa med kollektivtrafiken – vilket begränsar och utsätter synskadade för fara.

– Även om vi kan ta oss till busshållplatsen kan vi inte alltid ta oss därifrån till slutmålet. Det kan uppstå riktigt farliga situationer. Den aspekten tappas bort i debatten, säger Jimmy och får medhåll av Fredrik.

– Synen från politikerna och allmänheten är att systemet som det ser ut i dag fungerar bra. Vi vill belysa vad färdtjänsten faktiskt har blivit, och hur den borde vara.

– Vårt mål är likvärdighet i hela landet. I dag varierar kostnaderna, hur många resor du har rätt till, om du får åka över kommungränsen, om du får resa på natten... Politikerna tror att de sparar pengar genom att begränsa rätten till färdtjänst. Men om pengar lades på dessa stödsatser i stället för att gå till kostsamma processer i domstol för att frånta människor rätten till färdtjänst, då skulle samhället vinna både ekonomiskt och mänskligt, avslutar Amanda Schulin, pressansvarig på SRF.



Fredrik Stockhaus



Jimmy Pettersson
Foto SRF



Amanda Schulin
Foto: Anna Sturesson

Synskadades Riksförbund, SRF

En partipolitiskt och religiöst obunden intresseorganisation som företräder synskadade i hela landet. Verkar för att skapa ett fullt delaktigt och jämlikt samhälle för personer med synskador genom att sprida kunskap, erbjuda aktiviteter och opinionsbilda mot beslutsfattare för att göra samhället mer tillgängligt.

Läs mer på srf.nu



MEDMIND EN SJÄLVKLAR PARTNER INOM LIFE SCIENCE

Medmind kombinerar avancerade marknadsundersökningar med smarta digitala lösningar för läkemedels-, medicinteknik- och bioteknikföretag. Genom datadrivna insikter hjälper de kunderna att navigera i en komplex bransch och ligga steget före i kommunikationen med vårdpersonal och patienter.

Läkemedelsbranschen ställs ständigt inför nya utmaningar, från regulatoriska förändringar till ökad digitalisering. För att navigera i detta landskap erbjuder Medmind skräddarsydda marknadsundersökningar och digitala kommunikationslösningar, med metoder som djupintervjuer, webbundersökningar och fokusgrupper utifrån kundens behov.

– Vi genomför både kvalitativa och kvantitativa marknadsundersökningar inom alla terapiområden, alltid nära kunden och utifrån deras frågeställningar, säger vd Katarina Fuxén Hallerstedt.

När det kommer till digitala lösningar finns den egenutvecklade plattformen Pharma eMarketing – ett allt-i-ett-verktyg för inbjudningar, produktinformation, webinarier, materialbeställning och mötesbokning, med integrerad



analys och CRM-stöd via Pharmanode. Plattformen utvecklas kontinuerligt. Vårt senaste tillskott är en Eventradar, ett verktyg som gör det möjligt att säkerställa att inga konkurrenter planerar aktiviteter i nära anslutning till det webinarium eller möte du själv avser att genomföra.

Vi har kunder som haft över 500 deltagare i ett enda webinarium, berättar Katarina.

Företaget erbjuder också HCP-registret SpiderNode som ger tillgång till mer än 70 % av all vårdpersonal i Sverige via e-post. Finland är under uppbyggnad. Tillsammans med

Pharma eMarketing blir det ett kraftfullt och användarvänligt verktyg för riktad kommunikation.

Medmind har verksamhet i hela Norden och har etablerat sig som en stark aktör inom life science-sektorn. Med åtta anställda och korta beslutsvägar ser Katarina snabbhet och lyhördhet som nycklar till framgång.

– Vi har nära till besluten, är snabbfotade och flexibla – något våra kunder verkligen uppskattar, avslutar Katarina.

Läs mer på medmind.se



På Almedalsveckan 2026 delade Finn Kristensen med sig av DiaUnions erfarenheter med tidig upptäckt i debatten *Steget före typ 1-diabetes, från erfarenhet till handling*.



SVENSK-DANSKT FORSKNINGSSAMARBETE SIKTAR PÅ TIDIG UPPTÄCKT AV TYP 1-DIABETES

Sverige och Danmark hör till de länder i världen som är mest drabbade av typ 1-diabetes (T1D). Sedan 2020 har DiaUnion samlat Region Skåne, Region Hovedstaden, Lunds universitet (LU) och Steno Diabetes Center Copenhagen för tidig upptäckt i Öresundsregionen. Sommaren 2024 tog DiaUnion 2.0 vid, med mål att etablera permanenta program för tidig upptäckt fram till 2027.

Initiativet växte fram redan 2018, när forskare i Malmö och Köpenhamn började skissa på hur screening, genetik och immunologi kunde kombineras för att hitta barn och unga i ett prekliniskt stadium. Två år senare etablerades DiaUnion formellt, med stöd från Region Skåne, Region Hovedstaden, EU:s Interreg ÖKS och Novo Nordisk Fonden – och senare med Sanofi som industripartner.

– T1D är en obotlig autoimmun sjukdom som kräver livslång behandling. I dag lever omkring 72 000 personer i Sverige och 35 000 i Danmark med sjukdomen, och avsaknaden av program för tidig upptäckt gör att många fort-

farande insjuknar akut, säger Finn Kristensen, programdirektör för DiaUnion vid Medicon Valley Alliance.

Screeningen bygger på ett enkelt blodprov. I Region Skåne väljs barn upp till 15 år slumpmässigt ut och erbjuds att delta.

– Familjer som tackar ja får ett testkit hemskickat och proverna analyseras vid LUs Clinical Research Center i Malmö, berättar Finn.

DiaUnion omfattar även celiaki och autoimmun sköldkörtelsjukdom – två tillstånd som delar genetiska riskfaktorer med T1D.

– I dag beräknas upp till 30 procent av barn med T1D också ha sköldkörtelsjukdom och omkring 10 procent celiaki.

Med DiaUnion har ett Center of Excellence etablerats i Medicon Valley, och verksamheten skalas nu upp i Danmark och södra Sverige mot 2027.

– Ambitionen är att resultaten ska ligga till grund för en modell som hälso- och sjukvårdssystemen kan implementera permanent, snarare än att förbli ett tidsbegränsat forskningsprojekt, avslutar Finn.

Läs mer på diaunion.org/sv/

När kroppen krånglar,
men du inte orkar krångla
med vården.

