

**Hjälp – jag hinner
inte duscha!**

Sid 20

**Ossian fick
rör i öronen**

Sid 16

**Spädbarnskolik
– så överlever du**

Sid 6

Ett barn är fött

– 18 sidor om de första omvälvande åren i våra liv

Så fungerar vården

Om du blir sjuk

Om du blir sjuk ska du först ringa din vanliga läkare eller vårdcentral.

På helger, kvällar och nätter ringer du till sjukvårdsrådgivningen. Personalen ger dig råd om du behöver vård. Telefonnummer till sjukvårdsrådgivningen finns på sidan 31 här i Regionmagasinet och på de blåa sidorna i telefonkatalogen.

Ring ambulansen på telefonnummer 112 om någon är allvarligt sjuk eller om det har hänt en olycka.

Ring sjukvårdsrådgivningen för att få råd om någon sjukdom eller få veta vart du ska åka om du är sjuk. Telefonnummer finns på sidan 31 i den här tidningen.

Detta är vårdgaranti

Om du blir sjuk ska du få prata med någon i telefon eller få hjälp samma dag. Du kan få hjälp på vårdcentral, husläkarmottagning, jourcentral eller av sjukvårdsrådgivningen. Om du får veta att du behöver träffa en läkare ska du få en tid inom en vecka.

Om du får veta att du behöver hjälp av en specialistläkare ska du få en tid så snart som möjligt. Du ska inte vänta mer än tre månader efter att en läkare har skrivit ett intyg, det vill säga en remiss, att du behöver hjälp av specialist. Om du själv ringer till en specialistläkare räknas tre månader från den dagen specialistläkaren skriver att du behöver vård.

Om en specialistläkare säger att du behöver behandling ska du få det inom tre månader.

Om vårdcentralen eller sjukhuset inte kan ge dig vård inom den garanterade tiden ska de hjälpa dig att få vård någon annanstans.

Du kan få pengarna tillbaka

Om du har beställt tid på en vårdcentral och får vänta mer än en halvtimme har du rätt att få tillbaka avgiften du betalade. Men då måste du säga till direkt. På akutmottagningen eller jourmottagningen kan du inte få tillbaka avgiften.

Betala om du inte kommer på läkarbesök

Om du har beställt tid, till exempel hos läkare, måste du betala även om du inte kommer och om du inte har talat om det innan. Du betalar lika mycket som om du skulle ha kommit. Om du missar ett besök som inte kostar något måste du betala 100 kronor. Du får också betala en avgift för räkningen.

Vårdgaranti vid sjukdomen cancer

Om läkaren tror att du har cancer ska du få en tid för besök hos en specialistläkare inom två veckor efter det att specialistläkaren har fått en remiss. Barn ska inte vänta mer än två dagar.

Du kan välja själv var du vill ha vård

Du har rätt att välja vårdcentral eller sjukhus i Västra Götaland. Du kan också välja vård i Halland. Du kan välja privata läkare som har avtal med Västra Götalandsregionen eller med Landstinget Halland.

Du har rätt att få vård på sjukhus i ett annat landsting om det finns plats där. Västra Götalandsregionen betalar vården men du får själv betala resan dit.

Om vården i ett annat landsting kostar mer än 20 tusen kronor måste Vårdslussen skriva att de betalar din vård. Ring Vårdslussen för hjälp med detta. Telefonnummer: 020- 44 55 55.

Du kan inte själv välja var du vill ha särskild specialistvård, till exempel befruktning med provrör eller operation mot fetma.

Du har rätt att läsa din journal

När du söker hjälp hos läkare skriver läkaren en journal om dig och din sjukdom. Du har rätt att få läsa journalen utom i särskilda fall, som läkaren kan bestämma.

Sjukresor

Västra Götalandsregionen betalar dina resor till och från sjukvården inom Västra Götaland och Halland eller till läkare som har avtal med Västra Götalandsregionen eller Landstinget Halland. Du betalar en liten kostnad själv. Ring sjukresekontoret om du har frågor. Telefonnummer hittar du på de blåa sidorna i telefonkatalogen.

Rätt till tolk

Du som inte förstår svenska, är döv, har hörselskada eller talsvårigheter har rätt till tolk när du besöker sjukvården. Du eller ditt ombud ska säga till före besöket om du vill ha hjälp av tolk. TolkserVICEN är gratis.

Om du vill klaga på vården

Om du inte är nöjd med den vård du har fått ska du först prata med din läkare eller annan personal där du fick vård. Om du ändå inte är nöjd efter det kan du ringa till patientnämnden.

Patientnämnden ska ge dig stöd med att prata med eller klaga på sjukvården eller tandvården. På en del sjukhus finns patientombud eller patientkonsulenter. De kan hjälpa till att prata med sjukvården.

Telefonnummer till patientnämnder finns på sidan 31.

Du har rätt att få information

Det är viktigt att du berättar för läkaren vad du själv vet om din sjukdom och om du till exempel äter mediciner. Då är det lättare för läkaren att ge dig rätt vård.

Läkaren måste berätta för dig om din sjukdom, om vilka undersökningar som måste göras och om vilken vård som du kan få.

Du bestämmer själv om din hälsa och du har rätt att tacka nej till vård som du inte vill ha. Du kan inte kräva att få en viss vård eller undersökning om inte läkaren tror att det behövs.

Tandvård

Ring till din vanliga tandläkare eller till folktandvården om du plötsligt får besvär med tänderna. Om du inte har någon egen tandläkare eller om folktandvården är stängd kan du ringa till jourtandvården där du bor. Telefonnummer dit finns på de blåa sidorna i telefonkatalogen eller på internet. Adressen dit är www.vgregion.se/folktandvarden

Ring 112 vid en olycka eller om du inte kommer fram till jourtandvården.

Mer information finns på:

www.vard.vgregion.se
(klicka på Så fungerar vården)

Den här sidan är på lättläst svenska.

Välkommen till RM

Med julen otåligt stampande utanför dörren är det extra roligt att få ge ut en tidning som handlar om barn. Julen är ju barnens stora högtid och en tid då de ägnas extra mycket uppmärksamhet. Men det betyder inte att vi bryr oss mindre om barnen under resten av året.

I den budget som Västra Götalandsregionens politiker har beslutat och som styr verksamheten, står det att barnperspektivet ska genomsyra alla Västra Götalandsregionens beslut och verksamheter så att "barnens bästa" tillgodoses. Barnens bästa är en formulering som också återfinns i artikel tre i FN:s barnkonvention. Barnkonventionen kräver en hel del av Västra Götalandsregionen som organisation. Därför bedrivs också ett aktivt målmedvetet arbete med barnkonventionen som ledstjärna.

En annan viktig uppgift som regionen har är att stötta föräldrar så att de också kan följa barnkonventionen. Det görs bland annat genom barnavårds- och mödravårdscentralerna.

Som nybliven förälder är det inte alltid lätt att få det berömda livspusslet att gå ihop. När man får sitt första barn kanske hela livet ställs på ända. Då känns det bra att lyssna till barnpsykolog Stina Järholm kloka ord: se det som en period i livet, man kommer inte att bli väckt flera gånger per natt tills man blir pensionär. Trösterika ord även för dom vars barn drabbas av spädbarnskolik. I detta nummer av RM berättar familjen Nyman-Säther i Munkedal hur de klarade den jobbiga tiden med stöd av BVC. När BVC-sköterskan Stina Kristersson började arbeta på ett barnhem i Dalsland 1928 fanns inte samma resurser. Stina var med när AD-dropparna, kortisonet och vaccinet slog igenom. Att jämföra då och nu går inte, säger Stina. Skillnaderna är så ofantliga.

Vi inleder årets sista RM med några berättelser från NU-sjukvårdens förlossningsavdelning. När små barn ska komma till världen händer ibland de mest dråpliga saker. Som när den blivande pappan ville bada....

Med önskan om trevlig läsning!

Bettina Axelsson,
chefredaktör



	innehåll nr 4.07
	Barnmorskor berättar 4
	När skriken aldrig tystnar 6
	Amma eller inte? 7
	Barn har rättigheter 8
	Stina, 96, var pionjär 9
	Så går det till på BVC 10
	Sjukvårdsrådgivningen – första hjälpen 12
	Skydda barnet mot RS-virus 12
	Astma och allergi ett växande problem 14
	Kan det vara ADHD? 14
	Ossian fick rör i öronen 16
	Så förebygger du barnfetma 18
	Kan livet fortsätta som vanligt när man får barn? 20
	Ta en dusch med sköna ljud 22
	Bli klimatsmart 24
	Lättläst 26–29
	Korsord 30
	En dag på jobbet 32

LYSSNA PÅ RM VIA INTERNET

www.vgregion.se/regionmagasinet
Vill du ha RM som taltidning – ring 033-35 76 16

Ansvarig utgivare: Kerstin Einarsson | **Chefredaktör:** Bettina Axelsson | **Redaktionskommitté:** Bettina Axelsson, Lena Alexanderson, Peter Birgerstam, Bo Carlsson, Susanne Hillberger, Pia Naurin, Maud Pihlblad, Anna Rehnberg. | **Layout:** Peter Birgerstam/GCI Göteborg | **Tryck:** Kungsbacka Graphic | **Upplaga:** 740 000 ex
Kostnad/tidning: 2 kronor | **Regionmagasinet:** Regionens Hus, 462 80 Vänersborg | **Tel:** 0521-27 50 00, 27 59 20 | **E-post:** regionmagasinet@vgregion.se
Webbplats: www.vgregion.se/regionmagasinet | **Omslagsbild:** Anna Rehnberg | **ISSN:** 1651-644



Varje år kommer cirka 3 000 barn till världen på NU-sjukvårdens förlossningsavdelning på Näl i Trollhättan. Här arbetar man 24 timmar om dygnet alla dagar hela året. Och ingen förlossning är den andra lik ...

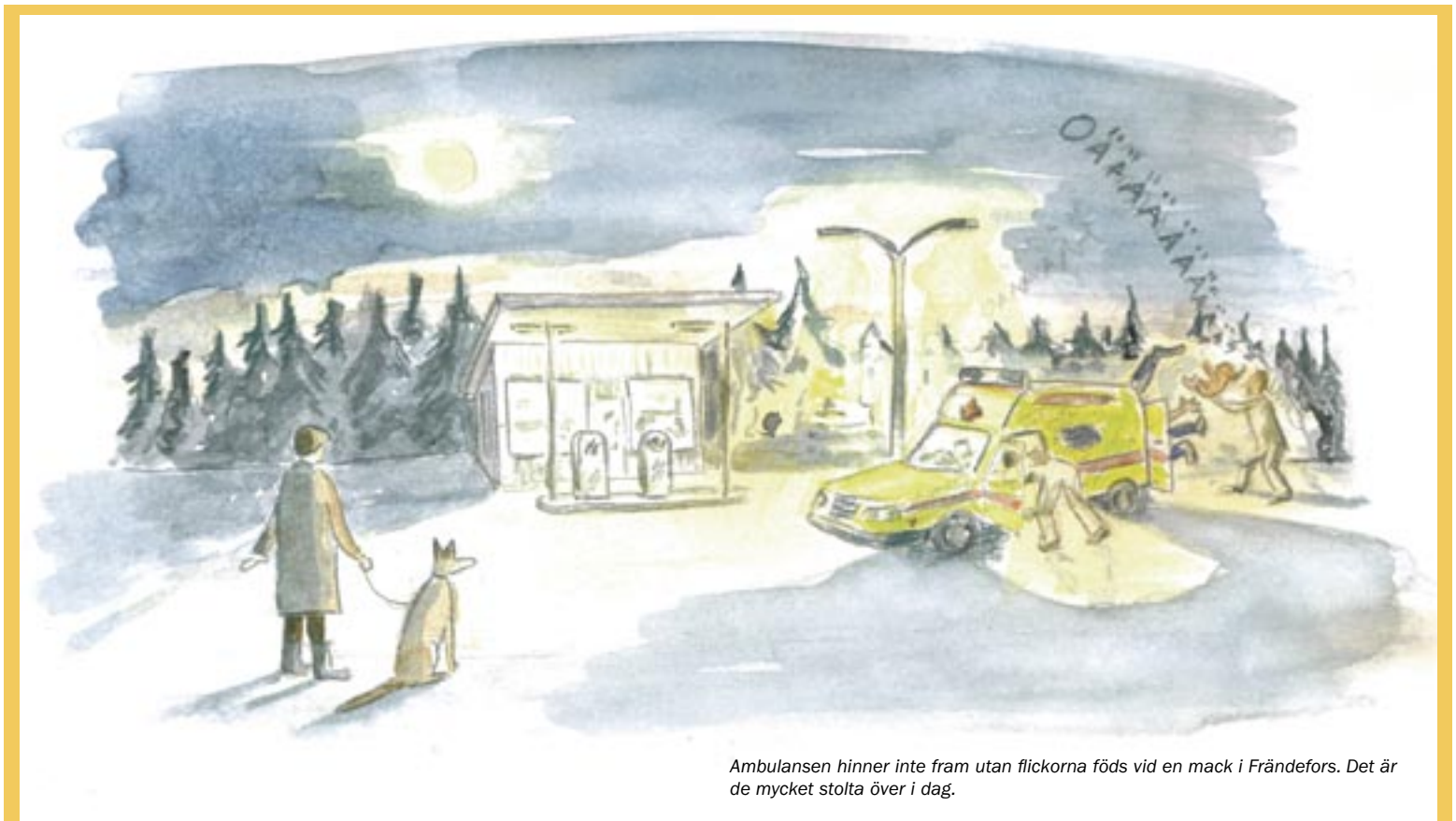
Varje förlossning är sin egen berättelse

Det vilar en salig stämning över de flesta förlossningar och ett team av barnmorskor, undersköterskor och läkare finns hela tiden i närheten av den födande kvinnan. I regel är också mannen med. Han är ofta påläst från böcker och internet och har

en helt annan roll i dag än för några årtionden sen.

En del som ska föda vill bada medan de väntar, några undrar om de kan få en sjungande barnmorska! För en del går allt hastigt. Andra får kämpa i timmar innan barnet kommer.

Lillian Olsson Fors, barnmorska och avdelningsföreståndare på förlossningen på Näl, och hennes medarbetare delar här med sig av några små guld-korn från en arbetsvardag som kan vara både jobbig och dramatisk, men också väldigt rolig.



Ambulansen hinner inte fram utan flickorna föds vid en mack i Frändefors. Det är de mycket stolta över i dag.

De föddes på macken i Frändefors

Ambulansen rusar genom landskapet på väg från Åmål mot sjukhuset. Kvinnan där bak ska föda tvillingar, det vet alla, men nu har det blivit akut. Mannen sitter framme hos chauffören och en ambulansvårdare sitter bak hos mamman som ligger på baren med värkar.

"Ni får nog möta upp med akutbilen", meddelar ambulansen. Så från sjukhuset åker akutbilen med barnmorska och blåljus för att möta ambulansen.

De möter varandra några mil från sjukhuset och barnmorskan stiger in där bak i ambulansen. De fortsätter med tjutande sirener mot förlossningsavdelningen. Men i Frändefors inser kvinnan att det inte går längre.

"Stanna, nu kommer det ett barn", flämtar hon.

Ambulansen svänger in vid macken i Frändefors och där på parke-

ringen kommer den första lilla tvillingen. Mamman får barnet på bröstet i det trånga, varma ambulansutrymmet. När tvåan är på gång får ambulanssjukvårdaren hålla i ettan för att mamman ska kunna koncentrera sig på förlossningsarbetet.

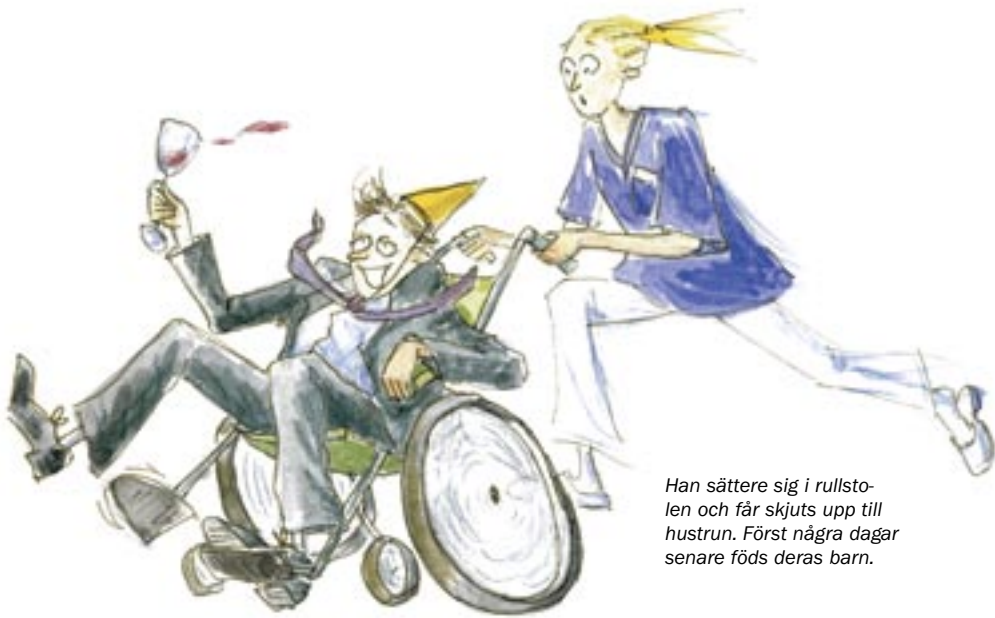
Snart är båda födda. Två flickor. Hur ska de nu kunna skilja den ena från den andra? Ettan från tvåan? Barnen ska ju bokföras och de har inga armband som på sjukhuset.

"Ta mitt hårband", säger mamman och släpper ut sitt långa hår. Barnmorskan sätter hårbandet runt armen på den förstfödda.

I dag är flickorna i tolvårsåldern och de berättar varje gång stolt när de passerar på vägen förbi macken i Frändefors:

"Här är vi födda!"

BERÄTTAT FÖR MATTS HEIJBEL
ILLUSTRATIONER: KARIN ÅSTRÖM BENGTSOON



Han sätter sig i rullstolen och får skjuts upp till hustrun. Först några dagar senare föds deras barn.

Maken som började med att gå på julmiddag

Hon bor med sin man ute på en av öarna. Det är dags om några veckor men eftersom han sen länge planerat att gå på julbord med arbetskompisarna så tycker hon att det kan han gott göra.

Så han åker på personalfesten på restaurangen på andra sidan bron medan hon sitter hemma och läser en bok. Elden sprakar så trivsamt och regndropparna hänger på fönstret. Då, plötsligt, känner hon något anorlunda. Inte en vanlig spark eller vridning i magen utan...

Herre Gud! Det är dags! Värkarna sätter igång. Och han är borta. Barnet ska ju inte komma redan. Det är flera veckor kvar.

Hon ringer över till grannen som kommer direkt. "Jag kör dig", säger han. "Packa väskan så kör jag".

Efter några timmar kommer de till Förlossningen. Personalen tar emot henne, undersöker henne och ger henne en säng där hon

kan vänta och vila. Värkarna avtar och hon somnar i sjukhussängen.

Mannen har fått meddelande och kommer ilande i en taxi. Han har tagit några snapsar och känner sig generad över sitt tillstånd när han ringer på porttelefonen och bankar på dörren:

"Öppna, öppna. Vi ska ha barn," skriker han i mikrofonen.

Personalen som inte väntar något akutfall drar snabbt och rutinmässigt på sig handskar, tar rullstolen och springer till hissen ned mot förlossningsentrén. Kanske en kvinna föder just i denna stund på tröskeln.

När de ser mannen lätt vinglande och med ett förvåntansfullt leende förstår de vem det är.

"Lugn, hon sover."

Han sätter sig i rullstolen och låter sig köras upp till hustrun. Nästa morgon får de åka hem. Först några dagar senare föds deras barn.

Först spänd väntan - sedan champagne!

Paret tillhör kategorin 40 plus och de ska få sitt första barn. När de kommer till förlossningen märker barnmorskan att mannen är nervös och att kvinnan stör sig på honom. Han står mest vid fönstret och tittar ut över parkeringen där han parkerat bilen.

"Stå inte där och glo", säger hon.

Han rycker till och går ett varv runt sängen. Drar lite i mustaschen innan han på nytt kastar en blick ut över parkeringen.

"Du kan lika gärna gå", säger kvinnan irriterat. "Lämna mig i fred".

Han går ut i korridoren och den unga barnmorskan tycker riktigt synd om honom. Han gör nog så gott han kan. Men hon kan inte riktigt lägga sig i deras förhållande.

Någon timme senare är värkarna täta och

personalen förstår att nu är det dags.

"Kan jag inte få hämta in honom nu?", försöker barnmorskan.

"Jaja, låt honom komma", säger kvinnan.

Barnet kommer och allas spänningar försvinner. Tårarna rinner och det fantastiska har ännu en gång hänt på Förlossningsavdelningen. Men vart tog mannen vägen? Han är borta.

Kanske på toa? Eller ringer han till sina vänner? Nåja, han kommer väl.

Efter en halvtimme kommer han, blotsande och varm, med en flaska champagne i handen. Han har tagit bilen på parkeringen och åkt till Systembolaget, för här ska firas. Alla som vill och kan får ett glas.

Men barnmorskan säger nej. Hon är nämligen gravid, fast det är det ingen i rummet som vet.



Plötsligt slänger han av sig kläderna och hoppar ned till hustrun i badkaret. Vattnet svämmar över och rinner ut i korridoren.

Mannen som ville bada

Paret har väntat många år på att få barn. Det de inte har läst i böcker och på nätet är inte värt att veta. De har allt helt klart för sig. Musik har de med sig och bada vill de göra. I ett eget badkar.

Personalen vet att varje par är unikt så de tappar upp ett bad och gör vad de kan för att kvinnan ska få bada fram till dess att det är dags.

Då ser de mannen klä av sig. Spritt sprängande naken kliver han ned i badkaret till sin nästan-födande hustru. Han vill också bada. Med båda i badkaret svämmar vattnet över och rinner ut i korridoren.

Paret märker ingenting. De är helt upptagna av varandra medan personalen gör vad de kan för att torka upp och förhindra vattenskada.

Musikspelaren dånar med parets medhavda musik. De har på något märkligt sätt fullständigt tagit över avdelningen. De befinner sig i universums medelpunkt.

Då känner kvinnan att nu är det verkligen dags.

Hon får hjälp att komma in till förlossningsrummet och den nakne mannen springer förvirrad och ropande runt förlossnings-sängen.

Personalen tycker att han kanske skulle ta på sig någonting men var är hans kläder? Blev de våta? En sköterska ger honom att par stora nättrosor som egentligen är till för de födande mammorna. Någonting ska han ju ha på sig.

Han tar frånvarande på sig dem och stötar, halvnaken, med de grovmaskiga nättrosorna som enda plagg, sin hustru i förlossningsarbetet medan någon torkar upp badvattnet i korridoren.





Vem skulle kunna tro att denna lilla glada tjej höll på att driva sina föräldrar till vansinne? Tack vare ett gott stöd från BVC och laktobaciller tog sig familjen igenom den jobbiga perioden.

När nätterna blir ändlösa av skrik

Ella, fem månader, ler sitt tandlösa leende. Hon är glad för det mesta och hennes föräldrar får ofta kommentarer om att de har en sådan lugn bebis.

– De skulle bara veta hur jobbigt det varit, säger mamma Annika om de ändlösa nätterna med ett skrikande barn som aldrig gick att trösta.

Hemma hos familjen Nyman-Säther i Munkedal är det en vardagskväll som alla andra. Lite fika dukas fram och tvååringen Julia spanar in sina favoritkakor. Håvard Säther och Annika Nyman sätter sig i soffan med minstingen Ella som är solskenet själv.

Det är svårt att tro att Ella hade spädbarnskolik och skrek i stort sett all vaken tid under sina första tre månader.

– Jag tror inte folk fattar hur mycket hon skrek, säger Annika, och berättar om kvällar med ständigt skrik från sex-tiden till två på natten. Då kunde Ella somna någon halvtimme till timme, för att sedan vakna till ännu en skrikperiod.

Ella började skrika redan på BB. Till skillnad från sin storasyster Julia, som alltid gått att trösta när hon varit ledsen, hjälpte ingenting Annika eller Håvard gjorde.

– Vi bar henne, bar henne och bar lite till. Man känner sig så otroligt maktlös, hjälplös och uppgiven, säger Håvard.

– Jag reagerade mer med att bli stressad. Inte

ens när Håvard tog henne på nätterna kunde jag koppla av. Då gick jag också upp och gick bredvid dem.

Under hela den jobbiga tiden tycker Annika och Håvard att de fick ett bra stöd från BVC. Deras sköterska ringde ofta hem och frågade hur det gick.

Annika och Håvard följde alla rekommendationer i tur och ordning. De testade att utsluta komjölk ur kosten, Minifom-droppar och babymassage. Till slut träffade de rätt. Det var när de började med magdroppar med laktobaciller som Ella slutade skrika efter mindre än en vecka. Att det verkligen fungerade blev de varse när de glömde bort att ge henne dropparna vid ett par tillfällen, för då började skrikandet direkt igen.

ANNIKAS OCH HÅVARDS TIPS TILL ANDRA MED KOLIKBARN

- Turas om så gott det går. Försök släppa taget när den andre föräldern har "jour".
- Gå på grusvägar med vagnen (när de kom till asfaltsvägar började skriken igen).
- Ställ in saker. Ha inga måsten. Se till att du kan ta dagen som den kommer. Man hinner och orkar inte vara social.
- Be om hjälp – om så bara för en timme eller två – så man kan få duscha eller bara ta en kopp kaffe.
- Till omgivningen – erbjud gärna hjälp! Det är inte alltid man själv orkar be om den.

TEXT: ANNA-LENA BJARNEBERG

FOTO: ANNA REHNBERG

Expertens tips om bot mot kolik

Spädbarnskolik brukar hålla på i ungefär tre månader, en tid som kan kännas oändlig. Men det kan finnas bot för just ditt barn – här kommer några tips från barnläkaren.

Lars Gelander är barnhälsovårdsöverläkare i Södra Bohuslän. Han har nyligen gått igenom aktuella forskningsresultat för olika metoder i behandlingen av spädbarnskolik.

Spädbarnskolik brukar man kalla det när ett i övrigt friskt spädbarn skriker mer än tre timmar per dygn i minst tre dagar i veckan. Det betyder att ungefär vart femte barn drabbas.

– Oavsett åtgärder blir barn med kolik bättre med tiden. Ungefär 50 minuters minskad skriketid i månaden är en normal spontanförbättring, säger Lars Gelander.

Vad kan man göra om man är förälder till ett kolikbarn?

Det första man bör göra är att **testa strikt komjölkfri kost** i fem dagar. Om man märker en tydlig förbättring går man tillbaka till vanlig kost. Om symptomen då återkommer kan man vara tämligen säker på att barnet är överkänsligt mot komjölkprotein.

Hjälper inte detta kan man prova **magdroppar med laktobaciller**. En nyligen publicerad studie har visat på mycket goda resultat. 95 procent av de barn som deltog i studien svarade på behandlingen.

Många föräldrar vittnar också om goda resultat med **akupunkturbehandling** mot spädbarnskolik.

Den traditionellt använda medicinen Minifom verkar däremot inte ha någon bevisad effekt. Lars Gelander hänvisar till studier som gjorts och som visar att Minifom inte är bättre än sockerpiller.

Om inget annat hjälper återstår en sak och det är att hela familjen får ett **bra stöd från BVC**. Båda föräldrarna bör boka in för ett samtal där man pratar igenom hur man bäst organiserar vardagen.

VIKTIGT OM KOLIK

Kolik är inte farligt – mer än på ett sätt. Att föräldrarna skulle bli så desperata att de skakar barnet så kraftigt att det får bestående skador, så kallat shaken baby syndrome. Om man själv känner att man är nära att inte stå ut längre – **lägg barnet ifrån dig en stund!** Detta är en åtgärd som visat sig minska risken för shaken baby syndrome, vilket är den näst vanligaste dödsorsaken bland spädbarn efter plötslig spädbarnsdöd.

Alla mammor gör det bästa för sina barn, oavsett om de klarar av att amma eller inte – Det viktigaste är att man är nöjd som mamma, säger amningsexperten Mia Westlund.

Amma eller ej?

”Viktigast att man är nöjd som mamma”

Mia Westlund är barnmorska och amningsexpert. Till vardags arbetar hon på Special-BB/förlossningen på Östra Sjukhuset i Göteborg. Hon föreläser för läkar- och barnmorskestudenter och leder internutbildningar om amning. Hon har själv fött fyra barn, varav de sista två är tvillingar, och hon är ideellt engagerad som hjälpmamma i Amningshjälpen.

• Varför ska man amma?

– Bröstmjolk är den optimala spädbarnskosten. Den innehåller precis de näringsämnen en nyfödd behöver. Vi är däggdjur och när vi föder barn produceras det mjölk i bröstet. Om barnet får mammans mat får det tillgång till antikroppar som mamman bildat och därmed ett skydd mot vanliga bakterier. Dessutom är det praktiskt att amma, när allt fungerar som det ska.

• Om man börjar amma sitt nyfödda barn, och barnet inte går upp i vikt, är det inte dags att börja med tillägg då?

– Att barnet inte går upp i vikt kan ha många orsaker, som att barnet får för dåligt tag om bröstet eller att det ammas för sällan. Man måste bedöma varje fall för sig och ge praktiska råd utifrån den aktuella mammans situation.

– Sedan är det viktigt att få veta om mamman egentligen vill fortsätta amma. Det kan bli ett samtal om vilka förväntningar man har på att få ett litet barn. Att i stället för att vara frustrerad över att man inte gör något annat än ammar, vända på



Monika Kullgren med dottern Emma, nio veckor. ”Det är jättelätt att amma Emma”, säger Monika. ”Hon kravlade sig upp till bröstet direkt när jag fick henne till mig efter förlossningen”.

resonemanget och vara inställd på att det är helt normalt att inte göra något annat än amma de första veckorna.

Om man i stället vill ge tillägg, helt eller delvis, så gör man det. Vi har rent vatten i kranarna och inga barn riskerar infektioner för att de matas med tillägg. Utöver att ge tillägg kan man sedan alltid hobbyamma då och då, bara för att man känner för det. På så vis tar man bort kraven och prestigen.

• Det kanske finns äldre personer i ens omgivning som tycker att det är dags att lägga ner amningen. Vad säger man till dem?

– Ibland önskar jag att man kunde ge blivande mor- och farföräldrar en kurs i amning. De råd som de fick stämmer inte alltid med de råd man ger idag. Att till exempel amma var fjärde timme är ett gammalt råd som i högsta grad lever kvar i dag. Om mamman följer sådana råd är det svårt att få en fungerande

amning och det leder lätt till att hon börjar tvivla på sin egen förmåga.

• Till sist, när är det dags att släppa amningen?

– Det måste mamman själv få avgöra och det ska förstås inte finnas några skuld känslor om man inte vill fortsätta. Varje mamma brukar göra vad hon kan för att allt ska fungera. Har barnet fått i sig någon mjölk alls, så är det bra! Man kan bara göra så gott man kan. Det är ju föräldraskapets stora fråga – att man alltid vill göra det bästa för sitt barn. Om flaskan är befriaren, använd den. Vill du fortsätta amma längre, gör det.

Praktiska amningsråd hittar du på www.sjukvardsradgivningen.se www.amningshjelpen.se

TEXT: ANNA-LENA BJARNEBERG

FOTO: ANNA REHNBERG



Ett barn har alltid rätt att uttrycka sin mening och bli lyssnat på. Det kan handla om allt ifrån om barnet ska ha mössa och hur stor veckopengen ska vara, till om familjen ska flytta eller var barnet ska bo vid en separation.

Så ser barnens rätt ut

Barnkonventionen kom med en helt ny syn – barnet är inte längre föräldrarnas egendom. Utan en alldeles egen person, med rätt att göra sin röst hörd och som enbart är till låns ett litet tag.

Att kasta sig över FN:s barnkonvention är kanske inte det första nyblivna föräldrar gör. Men redan den lilla baby'n är en individ med lika stort värde som en vuxen. Med alldeles egna rättigheter som regleras i 54 artiklar. Som en dag kan drämma barnkonventionen i bordet och skrika att han eller hon faktiskt har rätt att bestämma veckopengen.

Föräldrar är en grupp som ofta glöms bort i arbetet med barnkonventionen. Ändå har de ett mycket stort gemensamt ansvar enligt konventionen. Även om de bara har barnen till låns så är de skyldiga att ge dem särskild omvårdnad och hjälp. Och det är ingen liten uppgift...

Redan inledningen slår fast att barnet ska "kunna uppnå en fullständig och harmonisk utveckling av sin personlighet" och därför "bör det växa upp i en familjemiljö, i en omgivning av lycka, kärlek och förståelse".

Familjen betraktas som den första demokratiska världen som barnet kommer till. Om föräldrarna ska kunna utföra sitt uppdrag måste staten ge dem nödvändigt skydd och bistånd. I Västra Götalandsregionen sker det bland annat genom BVC, MVC och familjecentraler, men mycket återstår att göra.

Många tror kanske att barnkonventionen mest handlar om barn i länder drabbade av krig, svält och olyckor. Men den angår även svenska barn. FN:s barnrättskommitté övervakar hur den efterlevs. Även om barn i Sverige har det bra generellt, har kommittén pekat ut en rad områden som behöver förbättras här. Det gäller framförallt barns psykiska ohälsa, situationen för asylsökande och gömda barn liksom att villkoren skiljer för mycket åt mellan olika delar av landet.

Vad bör då föräldrar främst känna till?

Många har varit med om att deras barn hävdar att de ska bestämma enligt barnkonventionen, fast så enkelt är det inte. Ett barn har alltid rätt att uttrycka sin mening och bli lyssnat på. Det kan handla om allt ifrån om barnet ska ha mössa och hur stor veckopengen ska vara, till om familjen ska flytta eller var barnet ska bo vid en separation. Ju äldre barnet är, desto större inflytande ska det ha. Det slutgiltiga beslutet vilar dock alltid på föräldrarna och det ska vara för barnets bästa.

Barnets bästa och rätten att uttrycka sina åsikter utgör två av konventionens fyra huvudprinciper (artikel 3 och 12). De två andra är:

2. Alla barn har samma rättigheter och lika värde. Ingen får diskrimineras. (Bra att tänka på: Hur behandlas barnen i en syskonskara – måste någon träda tillbaka?)

6. Varje barn har rätt att överleva och att utvecklas. (Obs! Det handlar inte enbart om att barnet ska överleva, utan att det har rätt till optimal utveckling).

Föräldrars frågor handlar ofta om hur stora grupper får vara i förskolan eller skolan, vem som ska bestämma om barnet vid vårdnadstvist och var gränsen går för aga. De många samtalen till exempelvis Rädde Barnens Föräldratelefon vittnar om hur svårt det kan vara att ha ansvar för ett barn och att behovet av mer utbildning till just föräldrar är mycket stort.

TEXT: CAJSA MALMSTRÖM

ILLUSTRATION: KARIN ÅSTRÖM BENGTLSSON

Barnombudsmannen, www.bo.se
Rädde Barnen, www.rb.se, Föräldratelefonen,
020-786 786
Barnens rätt i samhället, www.bris.se,
BRIS Vuxentelefon 077-150 50 50
Barnens hjälptelefon 0200-230 230

Från fattigdom, engelska sjukan och tygblöjor – till välfärd och medicinska framsteg. BVC-sköterskan Stina Kristersson har sett det mesta under sina 46 yrkesverksamma år.

Ett liv med de små i fokus

”När AD-dropparna och kortisonet kom skedde underverk”

Stina Kristersson var bara 17 år när hon började arbeta på ett barnhem i Dalsland 1928. Sedan dess har barn varit hennes yrkesliv ända tills den dag hon slutade arbeta vid 75 års ålder år 1986.

Idag är hon 96 år, löser sudoku och läser Henning Mankells senaste roman. Och bara för en vecka sedan kom en av hennes ”gamla mammor” fram och hälsade på gatan i Mölndal.

1938 började man med barnavårdscentraler (BVC) i Sverige. Stina startade Åmåls första BVC som nyutbildad barnsjuksköterska. Hon hade fyra mil till den längst bort belägna gården. Med buss och cykel tog hon sig fram – och skulle det någon gång snöa så illa att hon tvingades ta taxi, fick hon efteråt frågan av den kvittosignerande doktorn: ”Var det verkligen nödvändigt?”.

I mitten på 1940-talet kom Stina till Mölndal där hon sedan stannat hela sitt yrkesverksamma liv.

– Det har varit så roligt, säger Stina, och bläddrar i minnets arkiv.

Men tufft också. Barnrikehusen i Krokslätt med sju barn och en nyförlöst mamma i en etta. Den bilden var inte alls ovanlig.

Innan cellstoffet kom, fanns det mammor som inte ens hade en handduk över, när den enda tygblöjan var smutsig. Så Stina sydde egna blöjor och delade ut. Hon köpte leksaker och sydde dockor till BVC.

– Landstinget ansåg att det var smittorisk med leksaker och så hade dom inga pengar, säger Stina.

Men man ställde upp med ett räntefritt lån när Stina köpte sin första bil – en folka. Det var på den tiden Bohuslandstingets administration vid Domkyrkan i Göteborg bestod av en kanslist och två chefer.

Under krigsåren var kosten mager – sjukdomar och epidemier som difteri, scharlakansfeber, kikhosta och polio härjade. Magsjukdomar på grund av dålig kost var vanligt, liksom engelska sjukan och röda eksemstjärter. Och de barn som hamnade på sjukhus fick inte ha med sig sina föräldrar – deras besök ansågs inverka menligt på barnens tillfrisknande.

– När AD-dropparna och kortisonet kom skedde underverk. Liksom vaccineringsarna, senare trippelvaccinering, var även de rena miraklen, säger Stina.

– Barnen var tryggare förr, tycker jag. Eller också hade man kanske inte tid att tänka på sånt, man hade fullt upp med att hålla nöden från dörren.

I början av sin yrkesbana var hon i tjänst dygnet



”Det går inte att jämföra då och nu – skillnaderna är så ofantliga”, säger Stina Kristersson, som började arbeta på ett barnhem 1928, för att därefter bli barnsjuksköterska. Som sådan arbetade hon till 1986.

runt – många samtal på natten från oroliga föräldrar. Med tiden gjorde arbetstider och ett privat hemligt telefonnummer livet mer hanterbart.

På 1940-talet gav BVC råd om amning och kosthåll, på 50-talet började man kontrollera syn och hörsel, och på 60-talet startade de obligatoriska 4-årskontrollerna.

Stina Kristersson har under alla år skött om, undersökt och vårdat tusentals barn.

Själv hann hon aldrig skaffa sig en egen familj. – Men jag har tyckt om alla ”mina barn”, säger hon, och jag är glad att jag fick vara med och bygga upp BVC-verksamheten från början.

Att jämföra då och nu?

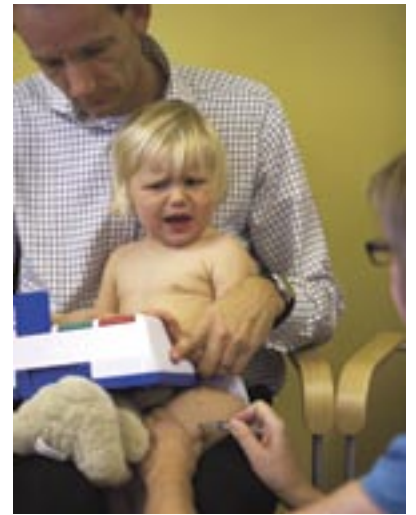
– Det går inte – skillnaderna är så ofantliga.

TEXT: MAUD PIHLBLAD
FOTO: SERGIO JOSELOVSKY

När huvudet ska mätas är måttet rågat. "Nej! Pappa!" säger Lotta bestämt och BVC-sköterskan Britt-Marie får mäta pappa Claes huvud flera gånger innan Lotta går med på samma behandling.



I samband med 1,5-årskontrollen vaccineras Lotta mot mässling, påssjuka och röda hund enligt vaccinationsprogrammet.



Kontakten med barnavårdscentralen, BVC, är för många småbarnsföräldrar en trygghet. Vägning, mätning, kurvor och kontroller är till för att bekräfta att barnet mår bra och för att kunna ge tidig hjälp, när det behövs.

BVC – en trygg kontakt

BVC-KONTROLLERNA

Då kontrolleras om barnet ...

4 veckor: ... verkar röra armarna normalt och kan fästa blicken.

6–8 veckor: ... håller upp huvudet, öppnar händerna, ger svarsleende och svars ljud.

6 mån: ... vänder sig från rygg till mage, flyttar föremål mellan sina händer, tittar efter en tappad leksak och jollrar.

10 mån: ... reser sig och går utmed möbler, använder tumme och pekfinger i pincettgrepp, förstår enstaka ord, leker tittut och kan slå två klossar emot varandra.

1,5 år: ... går säkert utan stöd, kan bygga torn av klossar, leker gömmalek, säger 8–10 ord och förstår enkla instruktioner.

3 år: ... kan hoppa på hela fotsulan, sparka boll, rita cirklar och tala i två- och treordsmeningar. Man tar också reda på om barnet lyssnar på sagor och leker enkla rollerkar.

4 år: ... kan gå balansgång, rita en huvudfoting, trä pärlor på tråd, räkna tre föremål och förstår instruktioner i flera led. Man tar också reda på om barnet leker med andra barn. Syntest.

5 år: Den tidigare femårskontrollen görs nu av skolhälsovården när barnen är 6 år. Istället har man ett uppföljningssamtal på BVC där man pratar om barnets hälsa, språk, motorik, lek med andra barn och om barnet trivs på dagis eller bland lekkamrater.

Vid kontrollerna ges vaccinationer enligt grundprogrammet.

Lilla Lotta Berggren, 1,5 år, bygger med stor koncentration ett högt torn av klossar. När hon är klar tittar hon stolt på sin BVC-sköterska Britt-Marie som förstås är mäktat imponerad. Vägning och mätning går som en dans men när det är dags att mäta huvudomkretsen har Lotta fått nog. Inte förrän pappa Claes huvud blivit noggrant kontrollerat flera gånger går Lotta tveksamt med på samma behandling.

– Det är ganska kul att gå på kontroll, det känns bra att få bekräftat att allt är OK. Lotta följer kurvorna fast jag hade nog trott att hon skulle ligga över, eftersom hon är så himla matglad, säger Claes Berggren. För honom och hustrun Malin har kontakten med BVC varit en trygghet, framförallt när Lotta var nyfödd och hade långdragen kolik.

– Det var en jättejobbig tid. Då var det skönt att ha Britt-Marie att be om råd. Hon stöttade oss hela vägen.

Den första kontakten med BVC tas när föräldrarna kommit hem ifrån BB.

– Jag brukar hälsa på när bebisens är mellan sju och tolv dagar. Då behöver de inte hasta iväg och passa tider, utan jag kommer när det passar dem, säger Britt-Marie Åkesson och poängter att hon inte är ett dugg intresserad av hur välstädat det är.

– Mitt stående råd till nyblivna föräldrar är att ställa undan strykbrädan och strunta i dammrätorna. Jag vill bara veta hur bebisens och familjen mår, säger Britt-Marie. Hon har varit barnsjuksköterska i 15 år varav de senaste sex på BVC Torslanda, i nordvästra Göteborg.

Till en början brukar kontakterna med BVC vara täta. Vissa kommer och väger bebisens en gång

i veckan, andra två. Familjens behov får styra. Resultaten förs in i de omtalade kurvorna, ett diagram där man kan följa barnets utveckling.

– Det viktigaste är att barnet följer sitt eget mönster. Ett barn som inte mår bra, växer inte och då blir avvikelser från kurvan väldigt tydliga.

Kontakten med BVC är frivillig men det är ovanligt att någon avböjer. För de flesta är den en trygghet man inte vill vara utan. Här är inga frågor för små för att stötas och blötas. Ämnena varierar i takt med att barnet växer. Amning, mat, sömn, skötsel av barnet och frågor om små prickar och feber är vanligast.

– Vi har också föräldrargrupper där man träffar andra med barn i samma ålder. Ett socialt nätverk är jätteviktigt, tycker Britt-Marie.

Efter den första tiden besöker de flesta BVC ungefär en gång i månaden. Vid tre månaders ålder ges bebisens den första vaccinationssprutan, vid fyra månader pratar man om puréer och smakportioner.

– Jag brukar skicka med recept. Fast barnmat på burk funkar lika bra. Det är varken bättre eller sämre än hemlagat.

Vid fem månader är det dags för nästa vaccination och när bebisens är ett halvår görs en ny läkarkontroll. Sedan står hörseln och information om hur man förebygger barnolycksfall på tur. När barnet blir äldre träffas man oftast bara vid kontrollerna. Då görs en bedömning om barnets språk, förståelse och motorik utvecklas normalt.

– Det är naturligt att man vill att ens barn ska vara duktigt men det finns ingen anledning att ha prestationsångest, säger Britt-Marie. Hon är van vid att barn då och då vägrar att samarbeta.

– En 1,5-åring är ofta trotsig medan en treåring



Bygga med klossar är kul, tycker Lotta Berggren, 1,5 år. Samtidigt får BVC-sköterskan se prov på hennes motoriska färdigheter.

kan vara väldigt blyg. Då får jag hitta andra vägar. Ibland räcker det med att fråga föräldrarna hur det brukar vara. Vill jag höra barnet prata så händer det att jag smyger i korridoren och tjuvlyssnar. Sitter hon eller han och pladdrar glatt med sin mamma och sedan inte säger ett pip till mig, så vet jag ju det, skrattar Britt-Marie.

Ett annat sätt att få barnet att slappna av kan vara att träffas ute i väntrummet och ibland får man helt enkelt sätta upp en ny tid. Även om barnet inte "presterar" på kontrollen så finns det oftast ingen anledning till oro.

– De allra flesta utvecklas normalt, vissa tidigt och andra lite senare. Bägge alternativen är lika bra.

Vid misstanke om en försening utöver det normala brukar barnet först få träffa en barnläkare. Sedan skrivs en remiss till berörd specialist. Det kan handla om ögonläkare, öron-näsa-hals-läkare, dietist, logoped, neurolog eller psykolog.

– Det är alltid en fördel att få hjälp så tidigt så möjligt. Ibland är det inte mycket som behövs för att hjälpa barnet, säger Britt-Marie. Det händer också att ett barn som exempelvis är språkligt sent, hinner börja prata medan man väntar på en tid till logopeden.

– Då är det ju bara att avboka! Hellre en remiss för mycket, än en för lite...

Barnen går på BVC tills de är sex år, därefter tar skolhälsovården över.

– Det kan vara lite vemodigt. Ibland känner jag ju mig nästan som en extramormor, säger Britt-Marie och förbereder Lottas vaccinations-spruta. Det sticker till i låret och Lotta börjar gråta. Men tårarna torkar snabbt när Britt-Marie blåser spännande såppubblor och efter en stunds lek i väntrummet är det dags för Lotta att ta pappa i handen och gå hem.



Lotta Berggren stannar en stund efter sprutan för säkerhets skull. Hon passar på att leka med dockhuset i väntrummet.

TEXT: JEANETTE BERGENSTAV
FOTO: PATRIK BERGENSTAV

Feber. Ont i magen. Konstiga utslag. Vad gör man när barnet mår dåligt?

Om man inte har någon mormor att ringa och oron växer – och BVC eller vårdcentralerna har stängt?

Då är det Sjukvårdsrådgivningen som gäller i allra första hand.

Orolig? Lugn! Goda råd finns på telefonavstånd

För många oroliga föräldrar är de erfarna sjuksköterskorna på Sjukvårdsrådgivningen en välkommen räddning.

Även om man läst på nätet eller vet att det kanske inte är så farligt, så är det ändå bra att få prata med någon som är lugn och professionell med bred kompetens. Man vill prata med en levande människa.

Idag täcker Sjukvårdsrådgivningen hela Västra

Götaland med telefoncentraler i fyra områden: Göteborg, Södra Älvsborg, Skaraborg och FyrboDal.

I Alingsås – Södra Älvsborgs Sjukvårdsrådgivning – jobbar bland andra sjuksköterskan Berit Skoog tillsammans med fyra kollegor med headset, och beslutsstöd på dataskärmen. Kvällar och helger ökar personalstyrkan.

– Vi har telefonöppet dygnet runt och många

föräldrar ringer när BVC eller vårdcentralen har stängt, berättar Berit Skoog.

Under vintermånaderna december till april är telefontrafiken som mest intensiv med infekterade

och febriga barn. Kräkningar är också vanliga under den här perioden, liksom öroninflammationer och utslag.

– 20 procent av alla samtal handlar om barnfrågor upp till fem år berättar verksamhetschefen Christina Isaksson.

Lite äldre barn, mellan 5–10 år, drabbas oftare av ont i magen, och fysiska skador.

– Ungefär hälften av alla föräldrar som ringer klarar sig med de råd vi ger, och behöver inte söka akut sjukvård, fortsätter Christina Isaksson.

Men när ska man ringa? När som helst under dygnet går bra. Rådgivningen omfattar alla typer av frågor. Och eftersom man kan vara anonym vågar man också

ställa ”dumma” frågor, utan att behöva avslöja sig.

Tillgängligheten har ökat hela tiden sedan starten 2002.

Helger använder många sig av Sjukvårdsrådgivningen, och då kan väntetiden vara lång vissa timmar.

– Det är viktigt med ett bra bemötande och omhändertagande, därför kan vissa samtal ta lite längre tid, säger Christina Isaksson och visar den löpande uppföljningen av samtalsfrekvensen. Den senast genomförda mätningen visar att:

- ca 50 procent får svar inom tre minuter.
- ca 90 procent får svar inom 15 minuter.

Men det finns naturligtvis tidpunkter när köerna är långa och man kan få vänta upp till 30 minuter. När kön är full får man ett svarsmeddelande att försöka senare.

Telefonnummer till sjukvårdsrådgivningen finns på sidan 31.

TEXT: MAUD PIHLBLAD

ILLUSTRATION: KARIN ÅSTRÖM BENGSSON

Det är vinter och högsäsong för RS-virus. Tillsammans med vinterkräksjukan är RS-virus den vanligaste orsaken till att det kan bli trångt på sjukhusens barnavdelningar så här års.

Har man små barn under halvåret finns anledning att undvika risken att bli smittad.

– Alla barn får RS-virus någon gång. Hälften har haft sjukdomen innan de fyllt ett, säger Per Möllborg, barnhälsovårdsöverläkare inom primärvården FyrBoDal.

RS-virus – bäst att undvika

RS-virus betyder respiratory syncytial virus och är ett virus som sätter sig i de allra minsta luftvägarna. Där bildas slem som hindrar andningen. Ju yngre de drabbade barnen är, desto farligare blir sjukdomen eftersom de riktigt små barnens luftvägar ännu inte är så utvecklade. När barn över ett år får RS-virus liknar symptomen mer en vanlig förkylning.

Det pågår alltid epidemier med RS-virus över hela världen, men i Sverige infaller de under vinterhalv-

året och har sin kulmen under januari till mars.

RS-virus är mycket smittsamt. Det sprids via droppsmitta, det vill säga när man nyser eller hostar. På händer kan viruset leva i en halvtimme, på leksaker i flera timmar.

– De flesta fall jag mött under de senaste åren, har blivit smittade av syskon som går på dagis, säger Per Möllborg.

• Om jag har en liten bebis, hur rädd ska jag vara?

– Jag tycker inte man ska vara rädd, men ändå vara medveten att det finns en risk. Det finns en del enkla råd man kan följa. I övrigt ska man inte isolera sig utan leva ett så



Undvik folksamlingar, som på stora köpcentrum. Där är risken mycket större att bli smittad.



Barnakuten för svårt sjuka och skadade barn

Barnakuten vid Drottningssjukhusets barn- och ungdomssjukhus i Göteborg tar emot 47 000 barn per år, dygnet runt, året om.

Men långt ifrån alla barn skulle behöva komma dit.

Barnakuten är till för de svårt sjuka och skadade barnen.

– Av alla sökande är det kanske en tredjedel som inte skulle behöva åka hit, de skulle kunnat ringa sjukvårdsrådgivningen eller väntat tills de får komma till den vanliga primärvården, säger Jonas Hultgren, vårdenhetschef.

Ingen som kommer till akuten blir avisad – men de som har mindre allvarliga åkommor kan få vänta många timmar innan de får träffa en läkare eller behandlas av en sjuksköterska.

Det är de svårast sjuka och skadade som helt naturligt prioriteras.

Barnakuten har tillgång till universitetssjukhusets samlade expertis, ofta specialister i världsklass. På akutmottagningen arbetar dessutom uppemot 100 sköterskor. Det finns bara en motsvarighet i Sverige – Astrid Lindgrens Barnsjukhus i Stockholm.

Men på Barnakuten i Göteborg är man inte bara specialister på att ta hand om allt från nyfödda upp till tonåringar – man har också under åren byggt upp en kunskap att ta hand om syskon och föräldrar. Med 47 000 barn per år följer minst en eller ett par anhöriga – genomflödet på akuten kan därmed räknas till 150 000 personer.

– Personalen är dubbelkompetent, fortsätter verksamhetschef Henrik Almgren. Att hantera de vuxna och deras oro är precis lika viktigt.

Kvällar fram till midnatt, samt helger, är akuten välbesökt. De flesta barn som kommer till akuten har olika infektioner, andningsbesvär, ont i magen eller frakturer som arm- eller benbrott.

normalt liv som möjligt. Det är till exempel både nyttigt och ofarligt att vistas ute i naturen och friska luften, säger Per Möllborg.

Tre enkla råd för att undvika att ditt barn blir smittat av RS-virus

- Undvik folksamlingar, som på stora köpcentrum. Där är risken mycket större att bli smittad.
- Ta inte emot snuviga bekanta och försök undvika närbildkontakt med förkylda syskon.
- Tvätta händerna ofta.
- Tvätta gärna också barnens leksaker.

Egenvård i hemmet:

- Se till att det är svalt i rummet.
- Se till att barnet ligger högt. Det lindrar hostan och underlättar andningen.
- Ge febernedsättande och vid behov näsdroppar.
- Kontakta sjukvården om barnet förutom vanliga förkylningssymptom även uppvisar något av följande symptom:
 - barnet verkar blekt eller grått kring munnen eller runt naglarna
 - om andningen är påverkad
 - om barnet har svårt att äta eller

dricka, eller suger dåligt

- om barnet har en medfödd hjärt- eller lungsjukdom
 - om barnet är för tidigt fött
- De sjukaste barnen läggs in på sjukhus, där de får andas in luftförsvagande medicin och vid behov syrgas i näsan. En del barn kan även behöva hjälp med dropp om de har svårt för att äta. Efter några dagars sjukhusvård brukar man få åka hem men det kan ta en eller ibland två veckor innan de minsta barnen är helt besvärsfria.

TEXT: ANNA-LENA BJARNEBERG

TEXT: MAUD PIHLBLAD



Ökat välbästand ger fler allergisjukdomar. Det är forskarna eniga om. Men vad i välbästandet som påverkar utbredningen vet man fortfarande inte.

Foto: Mona Sandberg/Scanpix

Måste familjens husdjur bort när en ny liten människa kommer till världen?

Och hur är det med städningen – blir barn allergiska av damm eller inte?

Allergi blir allt vanligare

– men än vet forskarna inte vad det beror på

Allt fler barn drabbas av astma/allergi. Trenden har galopperat under hela 1900-talet.

Förr i tiden sa man att det bara var ”de lärda” som blev allergiska. Idag vet man att det inte har med intelligens att göra utan mer vilken levnadsstandard man har.

– Det är likadant över hela världen, ökat välbästand ger fler allergisjukdomar, säger docent Nils Åberg, överläkare på barnallergimottagningen på Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus i Göteborg.

Men vad i välbästandet som påverkar utbredningen är fortfarande en obesvarad fråga.

– En sak är säker – vi vet att vårt samhälle har blivit alltmer fattigt på bakterier. Idag duschar man varje dag – för några generationer sedan badade man en gång per termin. Livsmedelsindu-

strin har också gjort en stor del av vår föda steril, fortsätter Nils Åberg.

• Kommer allergierna att fortsätta öka?

– Det finns tecken på att vi i de högindustrialiserade länderna nått en plåt där sjukdomarna inte ökar mer. Vi vet inte om det beror på att miljön har stabiliserats, eller att inte fler kan bli allergiska – att alla som har ett visst anlag redan blivit sjuka.

Tittar man framåt, så hoppas Nils Åberg att forskningen ändå hittar något slags förebyggande behandling mot allergi.

• Måste man göra sig av med en hund eller katt när man skaffar barn?

– Har man inte djuralergi innan så avråder vi ingen från att skaffa husdjur.



Tre till sju procent av barn i skolåldern har ADHD.

Bilden är densamma över hela världen. Men det finns hjälp att få.

– ett biologiskt funktionshinder

Barn med ADHD kan vara intensiva, aktiva och krävande. De har kort stubin, har svårt att ta kritik och lär sällan av sina misstag.

ALLERGIFAKTA

- De vanligaste allergisjukdomarna hos barn är
 - 1) Astma
 - 2) Allergisk snuva och ögonkatarr
 - 3) Barneksem eller böjveckseksem
 - 4) Allergiska mag- och tarmbesvär
- De flesta allergisjukdomar bryter ut under barndom och uppväxt.
- Mjölkalergi hos spädbarn brukar "växa" bort.
- Hösnuva brukar inte komma på allvar förrän upp i skollåldern.
- I Västra Götaland har:
 - 40 procent av 15-åringarna någon allergisjukdom
 - 30 procent av 15-åringarna allergisk snuva
- Alla allergisjukdomar är vanliga hos pojkar när dom är små men sedan växlar det i tonåren till att bli vanligare hos flickor.



Städning är viktigt om man är allergisk för någon komponent i damm, särskilt mot ämnen från pälsdjur. Då mår man oftast bättre om det inte finns damm som virvlar upp.

• Hur viktig är städningen om man är rädd för allergi?

– Man skall undvika det man får symtom av. Om man är allergisk för någon komponent i damm, särskilt mot ämnen från pälsdjur, så mår man oftast bättre om det inte finns damm som virvlar upp. Däremot spelar det oftast inte så stor roll hur mycket man städar och vädrar om man drabbats av kvalsterallergi – då är det kvalsterbäddskydd som gäller.

• Kan allergi växa bort?

– Enkel förkylningsastma hos småbarn växer ofta bort, om barnen inte samtidigt har någon annan allergisk sjukdom.

• Kan man dö av allergi?

– En kombination av svår astma och svår födoämnesallergi kan ibland orsaka dödsfall. Det händer kanske någon gång per år bland barn i Sverige.

• Kan man förebygga allergi generellt genom att ändra kosten?

– Västkostmakrill och norsk fjordlax är bra. Det kan man som gravid äta i förebyggande syfte och även ge småbarn. Tidigare trodde man att man skulle vara försiktig med att ge särskilt spädbarn fisk – men det är tvärtom.

TEXT: MAUD PIHLBLAD

ILLUSTRATION: KARIN ÅSTRÖM BENGSSON

På barnneuropsykiatriska kliniken (BNK) på Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus utreder överläkare Mats Johnson tillsammans med sitt team svårare fall av ADHD.

– Ofta upptäcker föräldrarna själva att deras barn inte är som andras. Men det är inte alltid så att det behöver vara ett problem.

Men om inte föräldrar, skola, barnmottagning eller BUP finner någon lösning på situationen kan barnen komma på utredning till BNK där man tar hand om mer komplicerade fall. Ett team – läkare, psykolog och pedagog – utreder barnets funktioner i olika avseenden,

till exempel koncentrationsförmåga och begåvning, och bedömer barnets behov av anpassning och stöd i skola och vardag. Tre till sju procent av barn i skollåldern har det här funktionshindret, det är alltså inte en sjukdom.

– **Så pass vanligt** är det, förklarar Mats Johnson. Och bilden är densamma över hela världen.

När utredningen är klar går man igenom resultatet med föräldrarna och ger dem råd hur de kan hantera vardagen och hur skolsituationen kan underlättas.

– Kunskapen i skolorna har ökat under senare år, menar Mats John-

son. Ibland har skolan redan anpassats så att vi inte behöver föreslå så mycket ändringar.

Tecknen på en funktionsnedsättning som ADHD visar sig inte alltid i spädbarnsåldern, men från 1 – 1,5-årsåldern brukar många beskriva att deras barn är oerhört mycket mer aktivt än andra barn, sover mindre och har svårare att lära sig vissa saker.

Föräldrarna får råd om strategier i vardagen, fasta rutiner, lugn miljö och struktur, och att minska förväntningarna.

– Man kanske förväntar sig att barnen ska kunna klara saker, som de faktiskt inte gör.

Många föräldrar blir tacksamma att äntligen få en diagnos på varför deras barn inte riktigt är som alla andra.

Enligt dagens forskning är ADHD ett biologiskt funktionshinder, en kemisk obalans i hjärnan. Studier har visat att medicinering kombinerat med anpassning i vardagen och mycket vuxentillsyn fungerar allra bäst.

Ungefär 50 procent av dem som har svår ADHD har det också i vuxen ålder.

– Man kan hitta vägar till ett bra liv – vi strävar ju efter att få funktionshindret att bli så litet som möjligt, avslutar Mats.

TEXT: MAUD PIHLBLAD

Ossian, två år, ska operera in rör i öronen. Han har haft åtta öroninflammationer under drygt ett år. Det har inneburit minst en öroninflammation varannan månad. Nu hoppas föräldrarna Jennie och Mattias Elgström att Ossian ska bli bättre och slippa nätter av ont i öronen och ständiga penicillinkurer.

Vi följde med Ossian och hans föräldrar under hans operationsdag på Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus i Göteborg. Här är man proffs på att ta hand om både ängsliga barn och oroliga föräldrar.

TEXT ANNA-LENA BJARNEBERG • FOTO: ANNA REHNBERG

När Ossian fick rör i öronen



Ossian anländer till avdelning 320, Dagkirurgi. Han har inte ätit sedan i går kväll. Tidigt i morse fick han en flaska välling. Barnsjuksköterskan Carina Myrdhén välkomnar honom och visar honom lekrummet.



Ossian har fått Emla-salva på handen. Det är en bedövningssalva som gör att han senare inte ska känna av sticket han får när man ska sätta nålen för sövningen. Carina kallar salvan för "trolerisalva". Först vill Ossian ha salvan på benet men efter lite lirkande får Carina lägga salvan på Ossians handrygg.



Nu är det dags att få en säng. Ossian tar med sig dockvagnen in på rummet. Han sitter i mammas knä en stund medan Carina frågar föräldrarna de obligatoriska frågorna; om han ätit, om han har duschat, om han äter några mediciner, om han varit sövd tidigare och så vidare. Hon informerar om vad som kommer att hända under dagen. Jennie och Mattias får också möjlighet att ställa frågor.

ÖRONFAKTA

Barn som har tre eller fler akuta öroninflammationer under ett halvår kan behöva undersökas av en öronspecialist.

Vid en öroninflammation bildas var i mellanörat, det vill säga bakom trumhinnan. Normalt behandlas öroninflammation med antibiotika. När den akuta infektionen är läkt kan ändå vätska finnas kvar i mellanörat, så kallad öronkatarr. Det kan kännas som lock för öronen eller att man märker av nedsatt hörsel.

Genom att sätta in ett plaströr i trumhinnan som luftar mellanörat förhindrar man att vätska samlas och en ny infektion uppstår.

Det var först efter andra världskriget som man började använda antibiotika. Innan dess var öroninflammationer svårbehandlade och kunde leda till dövhet.

Under början av 1800-talet gjorde man de första punktionerna av trumhinnan. Det gjorde man för att förbättra hörseln, inte för att bota öroninflammationen.

Källa: Bra Böckers stora läkarlexikon, 1995 och sjukvardsradgivningen.se



Ossian har fått på sig sjukhusskjortan och det börjar bli dags att sova middag. Jennie och Mattias undrar hur det kommer att gå. "Det är svårt att förbereda sig. Vi vet ju inte heller vad han ska gå igenom".



Narkosläkaren Anna Friberg kommer in och presenterar sig. Hon berättar om sövningsprocessen, att man antingen ger narkosen intravenöst genom en nål i handen eller genom att patienten får andas in sövningsmedel genom en mask. När hon ser hur gott Ossian sover, tycker hon att masken är det bästa alternativet.



Försiktigt rullas Ossian in i förberedelserummet. Varsamt läggs masken någon centimeter från Ossians ansikte. Först får han lustgas för att han ska bli lite omtöcknad och inte märka när man går över till själva sövningsgasen. Ossian märker ingenting och plötsligt är han sövd.



Anna Friborg bär försiktigt över Ossián på operationssängen. Han kopplas upp mot instrumenten så att operationspersonalen kan följa hans puls och syresättningsförmåga. Operationen kan starta.



Öronläkaren Kenneth Holmberg opererar in rören i örat på Ossián. Med ett mycket smalt knivblad, som mer ser ut som en nål, gör han ett litet snitt i trumhinnan. Därefter suger han ut den vätska som finns i mellanörat. Själva röret greppas med en liten tång och sätts försiktigt in. En del av röret ska vara innanför trumhinnan i mellanörat och en del utanför trumhinnan i hörselgången.



Knappt tio minuter har operationen tagit. Ossián flyttas tillbaka till sin sjukhussäng. Han får lite syrgas och flyttas ut till uppvakningsrummet.



Carina är tillbaka för att hämta Ossián. Nu ska han få komma till sitt rum igen. "Vad kul att jag fick hämta dig igen", säger Carina. När sängen är på plats hämtar hon en isglass med hallonsmak till Ossián. Jennie och Mattias är lättade att allt gick så bra. "Det känns jättebra, tänk att sövningen gick så smidigt", säger Jennie.

Hur går det till på sjukhuset?

Hur går det till vid ett sjukhusbesök? På webbplatsen Dunder får barnen svar på många av sina frågor inför sjukhusbesöket.

– Barnen ska känna sig trygga när de kommer hit, säger Barbro Ljung, projektledare för Dunder – datorunderstödd information till barn.

"Anna ska få ett stick i ett blodkärl. Klicka på pilarna så får du se hur det går till!" På bilden ser vi en flicka som just kommit till sjukhuset. Vi klickar vidare. "Anna får ett band runt armen som dras åt lite. När bandet sitter runt armen går det lättare att känna var det finns blodkärl."

Genom att klicka oss fram på Dunder-sidorna får vi information om de flesta avdelningarna på Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus och hur många undersökningar går till. Om mätning av blodtryck, hur det ser ut i ett ultraljudsrum, vad som händer i en ambulans och vad man kan göra på lekterapi. För att nämna några.

Till sjukhuset kommer barn både från Västra Götaland och från andra delar av landet, ibland ända från Norrland. I varje kallelse som skickas ut från sjukhuset finns information om Dunder med. För att barnen hemma, i lugn och ro, ska kunna förbereda sig inför sjukhusbesöket.

– Vi har fått mycket positiv respons, särskilt för dem som kommer långt ifrån, att de kunnat sitta vid datorn tillsammans med barnet och till exempel se hur rummen och sängarna ser ut. Barn vill ofta veta hur just den fysiska miljön ser ut, säger Barbro Ljung.

Enligt FN:s Barnkonvention har barn rätt till förstälig information och det är det man tagit fasta på när man utvecklat Dunder.

– Det handlar om att ge barn information utifrån deras egna förutsättningar, och igenkännandet är en viktig del. Annars har det oftast varit föräldrar och personal som berättat och barnen har fått sin bild utifrån någon annans version. Dunder vill visa sjukhuset på barnens villkor.

Hitta Dunder på www.vgregion.se/barninfo/barnsjukhuset Länkat till Dunder finns också Sjukvårdsrådgivningens tecknade filmer för de yngre barnen.



Papegojan Dunder – symbol för verksamheten på webbplatsen Dunder.



Full fart framåt! Att cykla är ett naturligt sätt att röra sig och viktigt för gemenskapen med kompisar. Att förebygga barnfetma handlar mycket om att skapa goda vanor. "Låt rörelse bli en naturlig del av vardagen och uppmuntra barnen att välja lekplatsen istället för TV-soffan", säger sjukgymnast Karin Elmberg.

Allt fler barn drabbas av fetma

Runda Barn-teamet kan hjälpa dem till ett friskare liv



Runda Barn-teamet har sedan år 2000 behandlat 500 barn med fetma. Teamet deltar också i olika forskningsprojekt och samordnar de förebyggande insatserna i regionen. Överläkare Jovanna Dahlgren (i rött). Till vänster om henne står psykolog Jennifer Kurland, sjukgymnast Karin Elmberg, koordinator Marja Emson, barnsjuksköterska Annika Rybo, överläkare Staffan Mårild, dietist Monica Boström och sekreterare Lotta Adielsson.

Övervikt bland barn har ökat så snabbt de senaste 20 åren att man talar om en epidemi. Idag är en av fem tioåringar överviktiga eller feta. Runda Barn-teamet på drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus i Göteborg, behandlar barn med fetma ifrån hela Västra Götaland.

- **Det finns en ärftlig faktor** men det är livsstilen som får vissa att tippa över och bli feta, säger överläkare Jovanna Dahlgren.

Fetman kan bland annat ge barnen högt blodtryck, hjärtpåverkan, höga blodfetter och typ 2-diabetes. De kan få ont i leder och knän vilket gör

att de rör sig ännu mindre. Att de känner sig tjocka leder lätt till dåligt självförtroende och isolering.

- För att kunna bryta mönstret krävs en stark motivation. Det är absolut nödvändigt att föräldrarna ställer upp eftersom det är en livsstilsförändring som hela familjen måste göra.

Kostinformation, ökad fysisk aktivitet, motiverande samtal och kognitiv beteendeterapi är metoder som används för att hjälpa de drabbade. Pulverkost, läkemedel och kirurgiska ingrepp kan också bli aktuellt.

- Forskning visar att barnfetma kan förebyggas med ganska små insatser, om man gör dem i tid. Kan vi nå ut till nyblivna föräldrar med kostråd och aktivitetsråd och få dem att etablera en sund livsstil så är väldigt mycket vunnet, anser Jovanna Dahlgren.

TEXT: JEANETTE BERGENSTAV

FOTO: PATRIK BERGENSTAV

En fjortonåring som väger 110 kilo och vill gå ner i vikt har en tuff uppgift framför sig. Att förebygga övervikt hos barn är däremot inte särskilt svårt. Runda Barn-teamets sjukgymnast och dietist berättar hur man gör.

Låt fysiska aktiviteter bli en del av vardagen!

– Barn gillar att röra på sig, så låt fysiska aktiviteter bli en del av vardagen. Mest handlar det om att ha kul tillsammans! Spela kubb, gå på stan eller åk pulka. Eller sätt på bra musik och dansa hemma, föreslår sjukgymnast Karin ElMBERG.

De dagliga vanorna gör ofta hela skillnaden. Om man åker in-lines istället för att spela dataspel eller väljer lekplatsen framför TV-soffan.

– Man gör barnen en riktig björntjänst om man låter dem sitta stilla för mycket. Låt inte TV:n eller datorn bli en barnvakt, uppmanar Karin som tycker att vi vuxna har en tendens att bli bekväma.

– Vi måste exempelvis sluta att skjutsa barnen överallt. Ställ bilen och gå till dagis eller skola. Finns inte tiden på morgonen så kanske man hinner gå och hämta istället.

En promenad måste inte alls vara tråkig. Man kan hoppa på A-brunnar, springa i kapp, gå baklänges eller ha med sig en boll. Och istället för hissen tar man förstas trapporna och ser vem som kommer först. Att i alla lägen tänka på sin kropp som ett transportmedel är en av Karins köphästar. Eller som en av hennes unga patienter förklarade sina tappade kilon: ”Jag tog benen istället för bussen!”

– De finaste gåvorna man kan ge sina barn är



”Jag har lärt flera av ’mina’ runda barn att cykla. Ofta får vi börja med att träna upp motorik, balans och självförtroende. Balansövningar på boll brukar vara bra. Vi jobbar i små steg och det är härligt att se när de lyckas, säger Karin ElMBERG, sjukgymnast.

att lära dem simma och cykla, menar Karin som lärt flera av ”sina” runda barn att cykla. För en 11-årig flicka blev det en väg bort från både fetman och ensamheten.

– Hon undvek hellre de andra barnen än att erkänna att hon inte kunde cykla. När hon väl hade lärt sig så kunde de ha sällskap till skolan, de blev kompisar och började leka. Idag är hon normalviktig och har en mycket bättre självkänsla.

Utöver vardagsmotionen rekommenderar sjukgym-

AKTIVA TIPS

- Var vardagsaktiv minst en timma varje dag.
- Uppmuntra utomhuslek. Barn som förverkligar saker som att fiska krabbor, plocka bär eller bygga snölyktor får nyttig motion och självförtroende på köpet.
- Om bilresan inte tar mer än fem minuter – promenera istället!
- Tillåt inte mer än två timmars skärmtid vid dator, spel eller TV, per dag. Sätt en äggklocka för att komma ihåg tiden.
- Låt inte barnen slötitta på TV. Bestäm två program som de får se. Låt dem inte ha egen TV på rummet och ta bort fjärrkontrollen.
- Serva inte så mycket! Låt barnen resa sig och hämta saker. Låt dem hjälpa till att duka, handla eller skrapa bilrutor. Lite rörelse varje dag kan göra stor skillnad.

nasten att tidigt låta barnen börja med någon organiserad, fysisk aktivitet.

– Då vänjer de sig vid att ha kul med andra barn i grupp och känner sig trygga i den situationen när det är dags för skolgympan. Och den rörelsen är kanonbra!

Sju ballerinakex lika många kalorier som en middag

Barnfetma grundläggs tidigt men genom att medvetet välja, eller välja bort, vad barnen stoppar i sig kan man ge dem en bra start. Som att vänja dem vid att dricka vatten när de är törstiga och att undvika ”flytande socker” som söta krämer, nyponsoppa och blåbärssoppa.

– Vardagsvanorna är så viktiga. Lite för mycket kalorier varje dag kan ge övervikt på sikt, säger dietisten Monica Boström.

Den som läser på förpackningarna gör ofta bättre matval.

– Mina patienter brukar få en riktig aha-upplevelse när de inser att en vanlig fruktyougurt kan ge mer än dubbelt så mycket energi som en naturlig, berättar Monica.

Hon tycker också att man ska vänta så länge som möjligt med att introducera godis.

– Det är lätt hänt att man köper godis till småbarn som inte ens ber om det. Men man kan mysa på andra vis – leka favoriteleken eller läsa en saga tillsammans.

Som förälder måste man våga sätta gränser. Det handlar om att orka säga nej när lillan skriker efter en klubb i affären, att inte tillåta sina skolbarn



”Sju ballerinakakor eller en påse popcorn innehåller lika mycket kalorier som en normalstor middag. De flesta brukar bli väldigt förvånade över det”, säger dietisten Monica Boström.

att småäta i tid och otid eller sätta stopp när de tar alldeles för stora matportioner.

– Visst kan snabbmaten vara en bov men ett vanligare problem är att barn äter alldeles för mycket. Ett sätt att mätta ett hungrigt barn är att låta det dricka före maten och servera grönsaker, säger Monica.

Att lära sina barn att leva sunt om man själv har dåliga matvanor är omöjligt. Därför kan det vara ett gyllene tillfälle att lägga om sin livsstil när man bildar familj.

GODA MATVANOR

- Ät frukost, lunch, middag och ett par, små mellanmål varje dag.
- Ät tillsammans, hela familjen.
- Ät sakta – det tar tjugo minuter att känna mättnaden.
- Lägg upp mat enligt tallriksmodellen men bygg inte på höjden. Ta inte om!
- Köp nyckelhålsmärkt!
- Drick mycket vatten. Ett par glas saft eller juice till helgen är OK.
- Välj lättmjölk efter två års ålder. Låt inte barn dricka mer än 5 dl mejeriprodukter per dag.
- Undvik småätande! Erbjud ett bra mellanmål, som en tallrik lättfil med müsli, skivad banan och hallon.
- Att fika en gång i veckan räcker. Det samma gäller godis. Erbjud nyttiga snacks – grönsaksstavar som doppas i exotiskt kryddad lättfil är jättegott!
- Frukt är nyttigt men ger mer energi än grönsaker.

Sunda matvanor är bra för alla men det finns underviktiga barn som, i motsats till ovanstående råd, istället behöver extra fett och energi i sin mat.

Lycklig? Stressad? Eller bara vanlig?

Den lyckliga mamman – finns hon? Eller pappan?

De syns överallt i reklambroschyrer och Hollywoodfilmer.

När barnet kom blev lyckan fullkomlig. Eller?

Lyckan – eller olyckan – styr man inte över, den drabbar en. Men livet består mest av vanlig vardag även när man blivit förälder.

Accepterar man det har man kommit en bra bit på väg.

Det är precis detta som det handlar om, att inse att livet är upp och ner, besvärligt ibland, men också med små lyckostunder för nyblivna föräldrar.

Men kraven idag är så stora. Man ska vara en perfekt, god och lyckad förälder samtidigt som man ska ha ett bra familjeliv, vara en bra partner, väninna, träningskompis, inredningsexpert, inte tappa kontakten med jobbet och hänga med i allt som händer i världen etc. etc. Och allt det här ska fungera, samtidigt som kroppen är förändrad och nattsömnerna störd.

Ekvationen går inte ihop. Är det underligt att de allra flesta skilsmässor idag inträffar innan barnet fyllt två år?

Och är det mammans och/eller pappans fel? För ingen kan säga att man inte har kunskapen. Media är fulla av experter som vet bäst, nätet ännu mer packat av kunskap om hur man ska göra. Och när det inte blir så lyckat som man förväntat sig – är det lätt att känna att det är ens eget fel.

Stina Järholm är psykolog och verksam på Reproduktionsmedicin, Kvinnokliniken, Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Där möter hon ofrivilligt barnlösa och blivande föräldrar. Hon har

tidigare arbetat flera år med barn och familjer inom BUP (barn och ungdomspsykiatri) och förskola/skola.

Hon börjar med att slå fast:

– Det enda felet du kanske kan hjälpa dig själv med är att sluta att säga till dig själv att du är fel hela tiden. Man måste ha rätt att erkänna att livet ibland är besvärligt, men att det kanske inte är någons fel.

– Man kan inte gå in i en helt ny livsroll och tro att den ska fungera direkt. Det behövs träning, inte kanske för att få det perfekt, men något så när fungerande.

– Till den enklaste riskökning får man en instruktion. Men att vara en perfekt och lyckad förälder samtidigt som man rattar allt det som fanns i "livet före", det förväntas man klara

från dag ett. Nej, det handlar om att träna, öva, pröva, hitta nya former, nya roller och nya mönster, menar Stina Järholm.

– Och avslutar, Stina. Alla kämpar idag med så storslagna planer och föreställningar om vad familjelivet ska innebära, vi ska vara så lyckade. Ta det i stället för vad det är – lite lycka, lite olycka – men mest vanlig vardag.

TEXTER: MAUD PIHLBLAD

ILLUSTRATIONER: KARIN ÅSTRÖM BENGSSON



Visst kan man fortsätta fika med kompisarna på stan fast baby'n är med.



Fråga: att vara småbarnsförälder – jättejobbigt eller fantastiskt?

Inga råd – men ändå lite resonemang kring några vanliga frågor. Vi lät några blivande och nyblivna föräldrar ställa frågor till barnpsykolog Stina Järholm.

• Kan livet fortsätta som vanligt fastän man fått barn?

– Nej, inte som vanligt – men det blir ett annat sorts "vanligt" liv. Och man kanske ska inse att man inte kan göra allt som man gjorde innan. Man kan välja något som känns vik-

tigt. Som att tillåta sig att fika med sina kompisar på stan, med sin baby.

• Vi väntar barn nu i december – vad ska vi vara beredda på att det kan uppstå för fel i vårt förhållande?

– Det är fel att säga fel, det kan bli besvärligt, men det kan fungera väldigt bra också – eller troligast så hamnar man någonstans mitt emellan.

Det finns så många råd om hur man vårdar sitt egna vuxna förhållanden – en del funkar, andra inte.

Att ta en ledig weekend kan fungera för någon, medan ett annat par kanske bara längtar efter sin baby. Då är det bättre att dom fixar en "restaurang" hemma och låter disken stå till nästa dag.

En familj som kanske alltid hade ett mycket renstädad och ordnat hem innan, kan försöka städa undan en kväll i veckan. Man får försöka hitta det där som man uppskattade hos varandra, vad man tyckte om att göra innan man blev förälder – och välja en sak och skydda den.

Bilden av småbarnsföräldern väldigt stereotyp:

– Man är trött, man har för lite egen tid, och man undrar när man ska få resa bort igen. Det är så svartvitt. Antingen är det jättejobbigt eller så är det fantastiskt. Återigen: oftast är det både – och, eller allra mest mittemellan.

• Allt blev upp och ner sedan vi fick barn – ska det vara så här resten av livet? Jag hinner ju inte ens duscha.
– Jag tror det viktigaste är att man



"Man kan inte gå in i en helt ny livsroll och tro att den ska fungera direkt. Det behövs träning, inte kanske för att få det perfekt, men något så när fungerande", säger Stina Järvholm, psykolog.

Svar: både – och ... eller snarare mitt emellan!

försöker att se att det här är en period i livet, det varar inte för evigt. Man kommer inte att bli väckt flera gånger varje natt tills man blir pensionär, även om det känns så. Och lilla Olle kommer inte att sitta timvis vid matbordet innan han ätit upp. Om man känner att det är något man inte står ut med, kan det fungera att sätta upp en tidsgräns för sig själv. Vänd på det: just nu är det så här. Men det står vi ut med i ett par månader, sedan tittar vi på det igen och ser om det ser likadant ut då och om vi i så fall kan hitta



Duscha – hur då?

någon lösning. Pröva att tänka – att det lilla barnet inte kommer att vara

fyra månader i resten av sitt liv!

- **Vi pratar förbi varandra, förstår inte varandra längre.**

- En relation kan ses som en gungbräda – det måste finnas en rörelse. Det blir svårt för relationen när det blir för stelt, vi fastnar i olika roller till exempel, den ene är på och den andra vill inte.

- Om man är trött och stressad hamnar man lätt i låsta positioner.

"Allt skulle vara så mycket bättre om du bara ..."

För att låsa upp det här läget kan

man behöva få hjälp att prata om problemen – det finns privata rådgivare, men det kostar ju pengar. På BVC har man psykologer eller terapeuter för i alla fall några inledande samtal. Men man kan också prova att lämna "expertandet" och i stället försöka hitta en ny utgångspunkt att diskutera ifrån. Hyra en film eller läsa en bok som kanske handlar om någonting med barntema. Det kan vara en Hollywoodfilm där man plötsligt kan kan få distans – "ja men så har ju inte vi det". Förflytta fokus från sig själv.

Barnbiblioteket på Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus är först i landet med att erbjuda barn och föräldrar möjlighet att slappna av med hjälp av en ljuddusch.

I den kan de skapa ett eget rum och komma bort från omständigheterna på sjukhuset.

En avkopplande ljuddusch – inte så tokigt som det låter

Karin Graube är bibliotekarie och har genom projektet Buskul deltagit i arbetet med ljudduscherna. För de har blivit flera sedan den första installerades förra hösten.

– Den största nyttan är att få en chans att slappna av och få kontakt med sig själv. Man är i en situation på ett sjukhus, i en stressad och ibland krisartad miljö. Den kommer man ut ur för en stund när man sitter i ljudduschen, säger Karin Graube.

Ljuden är valda med omsorg och hämtade från naturen. De är anpassade av tonsättare, som arbetar med akustisk formgivning, för att skapa en hel ljudbild. Våren och sommarens ljud kan alla känna igen och relatera till. De är kopplade till våra minnen och är en värld som är skön att vara i. Ljuden från en droppgrotta och från havet ger möjlighet till egna tolkningar medan djungelns ljud aktiverar lyssnaren med

BUSKULFAKTA

BUSKUL står för Bibliotek och kultur för barn och unga på Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Projektet finansieras av kulturnämnden i Västra Götalandsregionen under 2005-2008.

Läs mer på projektets hemsida www.bibl.vgregion.se/buskul

frågor om vad som finns i den.

Själva duschen består av en skärm av plexiglas med en liten högtalare i mitten. Upp till fyra personer kan samtidigt sitta under den och lyssna. Barnens första reaktion brukar vara "vad är det där"?

– Då förklarar vi att det finns ljud därinne, ber dem sitta ner och lyssna, säger Karin Graube.

– Vuxna sitter längre, de kan läsa något samtidigt och brukar tycka det är

väldigt avslappnande. En vanlig fråga är var de kan köpa skivan, att de vill ha detta hemma, men ljuden är designade just för den här miljön.

Sedan den första ljudduschen köptes in genom projektet Buskul förra hösten har de köpt två mobila enheter. Att de valde ljudduschar istället för fasta installationer beror dels på att de är lätta att flytta, dels för att det ger lyssnaren en omedelbar och personlig upplevelse.

– Vi vill kunna flytta och låna ut dem till barn som inte kan komma till biblioteket. Husets egna ljud förstärker ofta det negativa som barn och föräldrar upplever medan ljud man tycker om skapar en mental fristad och är samtidigt något positivt att fokusera på, menar Karin Graube.

– Idag är den ena ljudduschen på lekterapin på Sahlgrenska, som är ett sjukhus för vuxna men som även vårdar många barn. Vårt uppdrag är att förmedla bibliotek och kultur till barn och unga inom hela SU. Den andra är på en behandlingsavdelning här på sjukhuset och används i deras "stickrum" för att avleda barnen från själva injektionen.

Både nationell och internationell forskning visar att hjärnan reagerar positivt på konst och musik, både som terapi och behandling. I den andan arbetar projektet Buskul sedan snart tre år med ett antal kulturtema där ljudduschen är en del.

– Vi som arbetar här ser kultur som ett läkande medel. Inte som något extra lyxigt eller som en kul grej man egentligen kan vara utan, säger Karin Graube.

– Hos oss kan underhållning för stunden vara en oerhört viktig stund.



"Det är roligt att kunna erbjuda barn och föräldrar möjligheten att komma ur den ofta stressade och krisartade sjukhusmiljön för en stund", säger Karin Graube, på barn- och ungdomsbiblioteket på Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus.

TEXT: CLAES HINDENFELDT
FOTO: PATRIK BERGENSTAV



"Jag gillar ljudet, det är verkligen ett bra ljud. Och så tycker jag om sommaren", säger Mario Avendano, 11 år, från Göteborg. Här tillsammans med Pelle Andreasson från Årjäng.

Att gå på museum både billigt och roligt

Att gå på museum är ett billigt nöje för barnfamiljer i Västra Götaland. Alla museer i regionens regi har nämligen gratis inträde för barn upp till 20 år. De flesta har även fri entré för vuxna.

På samtliga museer finns mycket att se och göra för både barn och vuxna. Här följer några tips.

En utflykt till något av Västra Götandsregionens museer behöver inte kosta mer än resan dit. Flera av museerna har caféer där man kan fika, men det går lika bra att ta med sig egen matsäck.

På Bohusläns museum i Uddevalla är det hav, fiske och båtar som står i centrum. Här finns bland annat ett lekrum för barn med en riktig båt som behöver bemannas. Mer info och öppettider på www.bohusmus.se eller tel: 0522-65 65 00. Fri entré.

Göteborgs Naturhistoriska museum är en riktig familjeklassiker. Den berömda valen känner många till, men det finns otaliga djur från jordens alla hörn att fascineras över. Dinosaurieskelett, presentationer av jordens uppbyggnad, livets historia, ekologi i havet och mycket annat. Mer info och öppettider på www.gnm.se eller tel: 031-775 24 01. Under 20 år fri entré, vuxna 60 kr.

Lödöse museum förflyttar dig mer än 1000 år tillbaka till förhistoria och medeltid. Här får du veta hur man bodde, vad man åt till middag, hur man roade och klädde sig och hur vapen och båtar tillverkades. Mer info och öppettider på www.lodosemuseum.se eller tel: 0520-897 03 01. Fri entré,

Vänersborgs museum är ett av Sveriges äldsta och Nordens enda museihistoriska museum. Egyptiska fornsaker, afrikanska djur, ostindiskt porslin, fåglar och konst. Här finns också mycket att prova på och lära av för barn. På www.vanersborgsmuseum.se eller tel: 0521-26 41 40 får du mer info och öppettider. Fri entré.

Medicinhistoriska museet i Vänersborg berättar om sjukdom och bot, urgammal läkekonst och lärd medicin genom historien. Här finns mängder av föremål, örtagård, dårstuga och möjlighet för barn att leka sjukhus. Mer info och öppettider på tel: 0521-27 63 07. Fri entré.

Vitlycke museum i Tanumshede. 10 000-tals hållristningar från bronsåldern. En unik kulturskatt som finns på Unescos världsarvslista. Här finns också utställningar, bildspel, bronsåldersgård och världsarvsförskola. Mer info och öppettider på www.vitlyckemuseum.se eller tel: 0525-209 50. Fri entré.

Västergötlands museum i Skara. Möt bronsålderns människor och ströva i riddaren Arns fotspår. Besök medeltidens Västergötland genom utställningen Skara i medeltid eller ta en promenad i Fornbyn, Västsveriges största friluftsmuseum som ligger alldeles intill museet. Mer info och öppettider på www.vastergotlandsmuseum.se eller tel: 0511-260 00. Fri entré.

Göteborgs konstmuseum, Göteborgs Stadsmuseum, Sjöfartsmuseet, Röhsska museet och **Göteborgs Botaniska trädgård** har också fri entré för barn och ungdomar under 20 år.

Förutom basutställningarna har museerna temautställningar och tillfälliga program. Gå in på respektive hemsida eller ring för att få veta mer.

Läs mer om annat som finns att se och göra på www.vastarvet.se och www.kulturvast.se



Statistik visar att kanske en tredjedel av de växthusgaser som vi orsakar uppkommer någon annanstans, därför att vi köper saker som inte är tillverkade eller odlade här. Alltså handlar klimatfrågan även om livsstil.

Hur minskar vi oljeberoendet samtidigt som vi tjänar pengar?

– Västra Götalandsregionen behöver ny strategi i arbetet med klimathotet

I kampen mot det globala klimathotet måste Västra Götaland kraftigt minska sitt beroende av fossila bränslen. Och det ska ske på ett sätt som skapar nya jobb och gör regionen mer attraktiv och konkurrenskraftig.

Det är målet för den Klimatdialog som startade i år.

– Syftet är att få en västsvensk strategi för minskat fossilberoende som så många som möjligt kan enas kring, säger Kerstin Quentzer på Västra Götalandsregionens miljösektariat i Borås.

Hon påpekar att vi – trots alla dystra rapporter om den ökande växthuseffekten – fortfarande är i ett läge där vi kan bromsa klimatpåverkan.

– Klimatdialogen ska handla om att försöka hitta vägar bort från olja och andra fossila energikällor. Vi kan till och med tjäna pengar på den utvecklingen – om vi ligger långt framme och skapar goda förutsättningar för nya företag kring klimatvänligt beteende.

Till grund för klimatdialogen ligger en större studie som två konsultbolag lade fram i slutet av november 2006. Studien beskriver läget för energi och växthusgaser idag och att Västra Götaland kan

minska sitt fossilberoende på 25 års sikt, både genom att använda energin mer effektivt och genom att få in mer förnybara energikällor. Det skulle innebära möjligheter för näringslivsutveckling och fler jobb i Västra Götaland.

Studien tar i första hand upp de utsläpp av koldioxid som sker i Västsvetrike – i trafiken, genom uppvärmning eller industrier. Men då ringar man bara in en del av alla koldioxidutsläpp som västsvensarna orsakar.

– Statistik visar att kanske en tredjedel av de växthusgaser som vi orsakar uppkommer någon annanstans, därför att vi köper saker som inte är tillverkade här. Detta har många politiker uppmärksammat och man kommer i dialogen även att diskutera klimatfrågan ur ett livsstilsperspektiv, säger Kerstin Quentzer.

Kroppsvärmehus, trängselavgifter, kraftigt utbyggt kollektivtrafik, fler biogasbilar, mer kraftvärme, nya utbildningar och satsning på forskning och utveckling är några spår i studien. Den används nu som diskussionsunderlag i Klimatdialogen som så småningom ska leda fram till en gemensam strategi.

Klimatdialogen drivs av Västra götalandregionens och kommunernas politiker tillsammans.

– Vi bjuder in företrädare för verksamheter i regionen och kommuner, näringsliv, forskning och utbildning, men även representanter för grupper som till exempel Hyresgästföreningen säger Kerstin Quentzer.

Sommaren 2006 lade den statliga Oljekommis-

sionen, under ledning av dåvarande statsministern Göran Persson och miljödebattören Stefan Edman, fram sina förslag till hur Sverige ska ta sig ur oljeberoendet. Men det går inte att enkelt skal ner de förslagen till regionnivå.

– Oljekommissionen konstaterade att en omställning troligen ger nya jobb. Vi vill förstå på vilket sätt. Och hur vi i Västra Götaland ska agera för att skapa jobben här. Vi kan ju besluta om nya vindkraftparker, men om utveckling och tillverkning inte sker här, skapar det framför allt sysselsättning utanför regionen.

Västra Götaland är extra beroende av fossila bränslen. Här utgörs nästan hälften av energiförbrukningen av olja, kol och naturgas, mot en tredjedel för landet som helhet. En förklaring är att här finns många oljeraffinaderier och petrokemiska industrier.

Under 2009 är det tänkt att den nya strategin ska klubbas i regionfullmäktige.

Redan nu kan var och en fundera över hur den egna livsstilen påverkar klimatet. Till exempel genom att göra ett enkelt webbttest som visar hur mycket koldioxidutsläpp man kan spara in genom att ta cykel eller tåg i stället för bilen. Eller genom att återvinna mer förpackningar.

Test finns bland annat på hemsidan för klimatdialogen (som övergripande kallas Smart energi). <http://www.vgregion.se/smartenergi>

TEXT: MATS FAHLGREN
BILD: STEFAN IDEBERG

Fria barn- och ungdomstandvården förlängs

Den fria barn- och ungdomstandvården förlängs med två år.

De som fyller 20 år under 2008 kommer att kunna fortsätta i den fria barn- och ungdomstandvården till och med 2009.

Beslutet, som fattats av regionfullmäktige, innebär att man fortsätter att bli kallad av sin ordinarie tandvårdsklinik när det är dags, men man kan också söka tandvård hos någon annan privat- eller folktandvård, inom Västra Götalandsregionen kostnadsfritt.

Söker man tandvård utanför Västra Götalandsregionen gäller vanlig patienttaxa.



Nu förlängs den fria barn- och ungdomstandvården med två år. Foto: Per Landén

Dockor ger ökad säkerhet

Kliniska Träningscentra (KTC) växer upp med en rasande fart både nationellt och internationellt. På Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus i Göteborg finns också ett träningscentra som är anpassat efter verksamheten på sjukhuset. Träningen blir mycket realistisk tack vare de specialgjorda dockor som används.

Bland annat kan personalen öva på att arbeta i team i akuta situationer, detta för att var och en ska veta sin uppgift och vem som styr i den aktuella situationen. Även kirurgiska ingrepp och endoskopi kan tränas, något som i ett flertal studier har visat sig ge klart förbättrade operationsresultat.

Introduktion av ny apparatur eller nya material kan också först provas inom KTC. En stor del av den träning och utprovning som görs videofilmas för att kunna diskuteras och dokumenteras. På så sätt byggs en värdefull kunskapsbank upp inom sjukhuset. Den kunskap som finns inom KTC kan även användas av föräldrar med barn som kräver avancerad behandling i hemmet.

Med bra information och utbildning ökar tryggheten hos föräldrarna, och KTC kan fungera som en samlade enhet där material och apparater finns tillgängliga och utbildning kan ges i lugn miljö.



Den nya psykiatribyggnaden vid Östra sjukhuset invigdes i oktober 2006. Foto: Christer Hallgren

Psykiatribyggnad prisad

Den nya psykiatribyggnaden på Östra sjukhuset i Göteborg har tilldelats Vårdbyggnadspriset 2007. Priset delas ut av Forum för vårdbyggnadsforskning och syftar till att stimulera till goda fysiska miljöer för vård och omsorg.

Ur juryns motivering: "Lokalernas utformning stödjer verksamhetens mål att åstadkomma en läkande vårdmiljö för slutenvårdspatienter. Byggnaden ger utmärkt stöd för uppfattningen att arkitekturen i väsentlig grad kan befrämja patienternas tillfrisknande."

Byggherre under projektet var Västfastigheter, Västra Götalandsregionens förvaltning för fastigheter och lokalförsörjning.

Vårdbyggnadspriset är instiftat av Forum för vårdbyggnadsforskning, och syftar till att stimu-

lera till goda fysiska miljöer för vård och omsorg. Juryn bedömer förslagets arkitektur och ändamålsenlighet, och om utformningen är patientvänlig och hälsobefrämjande. Priset har tidigare delats ut 2003, och pristagaren var då Rehab Station Frösundavik, Stockholm.

Deltagarna i årets tävling var ombyggnad av äldreboendet Tussmötegården Enskede-Årsta, ombyggnad neurointensivvård Karolinska sjukhuset Stockholm, ny- och ombyggnad för bland annat vårdavdelningar lasarettet Trelleborg, om- tillbyggnad för bland annat vårdavdelningar Höglandssjukhuset Eksjö, ombyggnad vårdcentral och mötesplats Gustavsbergs vårdcentral Värmö, påbyggnad bland annat operationsavdelning Lindesbergs lasarett.

Forum för vårdbyggnadsforskning bildades 2003 och är en ideell förening som syftar till att lyfta fram och utveckla vårdlokalernas betydelse som en del av vården. Medlemmarna är sjukvårdshuvudmän, kommuner, arkitektkontor, andra företag och privatpersoner.

TEXT: JÖRGEN ANDERSSON

Kompetenscentrum om våld i nära relationer

Ett regionalt kompetenscentrum för våldsutsatta kvinnor inrättas i Göteborg nästa år. Vårdpersonalen möter ofta våldtagna och misshandlade kvinnor och därför ska personalens kompetens ökas för ett bättre bemötande och omhändertagande.

Primärvården Göteborg blir huvudman för Västra Götalandsregionens kompetenscentrum om våld i nära relationer som ska vara igång efter

nyår. Placeringen blir vid Kungshöjds vårdcentral i centrala Göteborg men centrumet ska jobba med hela regionen som bas.

– Det finns många i regionen som i flera år arbetat med dessa frågor på ett utmärkt sätt men nu får vi möjlighet att sprida kunskapen till alla vårdgivare och därmed erbjuda ett professionellt omhändertagande överallt i regionen, säger Marianne Melkersson, projektansvarig och jämställdhetssamordnare.

Barn med kolik har ont i magen och skriker

Ella Nyman är fem månader.

Hon bor med sina föräldrar i Munkedal.

Ella är en lugn och glad bebis.

Men Ella hade sjukdomen spädbarnskolik tills hon var ungefär tre månader.

– Ingen som ser Ella nu förstår hur jobbigt det var, berättar Ellas mamma Annika.

Barn som har kolik har ont i magen och skriker mycket.

Ella skrek hela kvällarna och nästan hela nätterna.

Hon somnade en stund och vaknade sen och skrek igen.

– Vi bar på henne och jag kände mig hjälplös när ingenting hjälpte, säger Ellas pappa Håvard.

– Och jag blev väldigt stressad, säger Annika.

Annika och Håvard fick mycket stöd från barnavårds-centralen när Ella hade kolik.

En sköterska frågade ofta hur det gick.

Annika och Håvard försökte bota Ellas kolik på alla sätt som finns.

Annika provade att sluta äta mat med mjölk.

De gav Ella medicinen Minifom

och masserade hennes mage.

– Det enda som hjälpte var när vi gav Ella droppar med lactobaciller.

Då slutade hon att skrika, säger Annika.

Annika och Håvards tips till föräldrar med barn som har kolik

Försök att turas om att vara med barnet.

Vila när den andra föräldern tar hand om barnet.

Gå på grusvägar med vagnen.

Barnet brukar somna när vagnen skakar.

Planera inte för mycket utan ta varje dag som den kommer.

Be andra om hjälp att vara med barnet.

Passa på att duscha eller ta en kopp kaffe.

Tips till vänner och släktingar

Kom och passa barnet en stund.

Föräldrarna är ofta för trötta för att be om hjälp.

Barnläkarens tips om kolik

Spädbarnskolik är när ett barn skriker mer än tre timmar varje dag eller natt och gör det mer än tre dagar i veckan. Spädbarnskolik brukar alltid bli bättre efter några månader.

Barnläkaren Lars Gelander ger tips till föräldrar som har barn med kolik:

– Mamman kan prova att sluta med mat som innehåller mjölk.

En del barn är allergiska mot ämnet protein i mjölken och får i sig det när de dricker mammans mjölk.

Prova att använda magdroppar med laktobaciller.

Många barn med kolik blir bättre av dem.

Laktobaciller är bakterier som finns i magen.

De finns också i vissa yoghurtssorter.

Prova med behandling med akupunktur.

Akupunktur är en särskild sorts behandling som inte finns på vanliga sjukhus.

Små nålar sticks in i kroppen och botar sjukdomar.

Sök hjälp på barnavårds-centralen.

Där kan ni prata om hur ni ska planera vardagen så att det blir lättare.



Barn har rättigheter

FN betyder Förenta Nationerna och är en förening för alla länder i världen. FN har olika regler som länderna har bestämt tillsammans att följa. Till exempel har FN regler om barns rättigheter. De kallas FN:s barnkonvention.

Förut trodde föräldrar ofta att de ägde barnen. Barnkonventionens regler säger istället att barn har egna rättigheter och att föräldrar bara lånar barnen ett tag.

Viktigt för barnen är att de får växa upp i en trygg familj och att de får kärlek. Om föräldrar ska kunna ta hand om barn på ett bra sätt måste staten ge stöd till föräldrarna. I Västra Götalandsregionen finns till exempel barnavårds-centraler och mödravårds-centraler som hjälp till föräldrarna.

Barnkonventionen är till för alla barn

Barnkonventionens regler är till för alla barn, inte bara barn som lever fattigt och i krig. I Sverige har barn ett ganska bra liv men också här finns problem. Till exempel mår barn psykiskt dåligt,

är ledsna, oroliga och stressade. Barn kommer hit som flyktingar. Ibland gömmer sig familjen för att de inte får stanna i Sverige. De barnen har det ofta svårt.

Fyra viktiga regler i barnkonventionen

Barnkonventionen har fyra viktiga regler.

1. Barn har rätt att säga vad de tycker om hur de vill ha det i familjen.
2. Föräldrar ska bestämma för barnens bästa.
3. Alla barn är lika mycket värda och alla barn har samma rättigheter.
4. Varje barn har rätt att överleva, och utvecklas som människa.

Föräldrar har många frågor om vad som är bra för barnen. De frågar om hur stora grupperna får vara i förskolan, vem som ska bestämma om barnet när föräldrarna skiljer sig och om de får slå sina barn. Frågorna visar att det är svårt att ha ansvar för ett barn och att föräldrar behöver mer utbildning.

Ring till Sjukvårdsrådgivningen när ditt barn är sjukt

Barn blir sjuka, får feber eller ont i magen. Kanske blir du orolig att det är något farligt. Kanske har du ingen att fråga och på barnvårds-centralen är det stängt. Då kan du ringa Sjukvårdsrådgivningen.

På Sjukvårdsrådgivningen arbetar sjuksköterskor som svarar på alla frågor du har om sjukdomar. Kanske vet du att sjukdomen inte är farlig eller har redan läst om sjukdomen på internet. Det kan ändå vara skönt att prata med någon som arbetar med sjukvård.

På vintern är många små barn sjuka. De får feber, förkylningar och kräks. Då ringer många föräldrar till Sjukvårdsrådgivningen. Hälften av alla föräldrar som ringer klarar sig med de råd de får. Resten behöver åka till läkare eller sjukhus.

Sjukvårdsrådgivningen finns i hela Västra Götaland. Du kan ringa både dag och natt. Du behöver inte säga vad du heter och du kan fråga allt du vill om sjukdomar. För det mesta får du svar direkt när du ringer men ibland kan du få vänta lite. På helgerna kan det vara längre väntetider. Om det är lång väntetid säger någon i luren att du ska prova att ringa igen.

- Vi vill prata ordentligt med alla som ringer. Därför kan det bli väntetider ibland,



säger chefen Christina Eriksson.

Telefonnummer till Sjukvårdsrådgivningen finns på sidan 31 i Regionmagasinet.



Sjukdomen RS-virus kan vara allvarlig för små barn

Varje vinter får många barn sjukdomen RS-virus. RS-virus gör barnen sjuka i luftvägarna. Det blir slem i halsen och de får svårt att andas. Små barns luftvägar har inte vuxit färdigt. Därför kan de bli allvarligt sjuka av RS-virus. Större barn klarar sjukdomen bättre, ungefär som en vanlig förkylning.

RS-virus smittar mycket lätt när någon nyser som har sjukdomen. Smittan kan finnas på händer och leksaker. De flesta små barn blir smittade av syskon som går på dagis.

Per Möllborg är barnläkare och vet mycket om RS-virus.

– Den som har en liten bebis måste veta att det kan bli allvarligt om bebin får RS-virus säger han.

Om ett litet barn blir väldigt sjukt av RS-virus kan det behöva vara på sjukhus. Där får det medicin som hjälper det att andas. Barnet kan också få näring genom dropp om det har svårt att äta tillräckligt. De flesta barn kan åka hem igen efter några dagar.

Tips för att inte barnet ska bli smittat med RS-virus

Var inte där det är mycket folk, till exempel på stora köpcentrum. Låt inte snuviga vänner komma och hälsa på. Förkylda syskon ska inte gå nära barnet. Tvätta händerna ofta. Tvätta barnens leksaker.

Så här gör du om barnet har fått RS-virus

Se till att det är svalt i rummet. Se till att barnet ligger högt med huvudet. Då andas det lättare och hostar mindre. Ge barnet medicin som minskar febern och näsdroppar om det behövs.

När ska du kontakta sjukvården?

Om barnet blir grått runt munnen och naglarna. Om barnet har svårt att andas. Om barnet inte kan äta och dricka eller om det suger dåligt. Om barnet har en sjukdom i hjärtat eller lungorna. Om barnet är för tidigt fött.

Korsord



	UT-KAST	ÄR TUFFA TYGLAR	DEN FALLER PÅ SCEN	KNARR	BO I TÅLT	VISA AKTNING	VILL GÄRNA VILA SIG			TILLFÖR-ORDNAD SLÅS IBLAND		KORSA DJUR-FETT	
	GÅR VI GÄRNA PÅ				KORT FÖR RARUS				BLIR MAN PÅ REVYN	DJUNG-ELREP			BRIT-TISK SÄGOKUNG
	SÄDANA VAR AMASON-ERNA						LÄMNA- R VI EJ DÖRREN VALUTA				ESTÖ FASTNAR I RÖREN		
					ÄR BAK-VÄNLIGA				GITTER			ANTAL GODA TING SKALDEL	
	PANN-BAND		LITEN UNGE				DAMEN I FASTAN			SMUTSA-NER			
	ÄR INGA SKRÖ-EROR				KÄNDE PÅ SIG				LÄGGER PÅ MINNET				

© SVENSKA KORSORD AB

Tävla och vinn!

De fem först öppnade rätta lösningarna belönas med en bok. Ytterligare fem korsordslösare vinner två biobiljetter vardera. Skriv ner svaret som följer sig i de skuggade fälten i korsordet och skicka det till **RM – Regionmagasinet**, Regionens Hus 462 80 Vänersborg (eller mejla till: **sva.rm@vgregion.se**) **senast den 31 januari 2008**.

OBS! Kom ihåg att märka kuvertet/vykortet/mejlet med **"Kryss 4/07"**.

Kryss RM nr 4-07

Namn:

Adress:

Postnummer & Ort:

Rätta svaret:

Lösning till kryss i RM 3-07

	SOM EN	B	ROSTA	U	FURSTA	TJUSIS	BEKAK	M	SOM MAN
	UNLJST	R	STA	E	ELDIGA	ELDIGA	FAM	FAM	PETER AV
	DRAS	DET	REDAN	FINNS	FINNS	FINNS	FINNS	FINNS	FINNS
	ÄR MED	RE	REGI	RETTA	RETTA	RETTA	RETTA	RETTA	RETTA
	ÄR DET	ENS	SÄRA	SÄRA	SÄRA	SÄRA	SÄRA	SÄRA	SÄRA
	KAN VI	S	ÄNSA	SÄRA	SÄRA	SÄRA	SÄRA	SÄRA	SÄRA
	BRAND	LOKAL	RYL	ÖRT	AVIG	AVIG	AVIG	AVIG	AVIG
	ALLA	BRAND	RYL	ÖRT	AVIG	AVIG	AVIG	AVIG	AVIG
	IDA	NOS	ELAKT	SUS	SUS	SUS	SUS	SUS	SUS

Vinnare Regionmagasinet nr 3 -07

Följande korsordslösare vann "Köksvägen till Västsverige":
 Kristina Weiderstrand, Åmål, Kerstin Tholander, Borås, Ann Wake, Styrö, Solbritt Magnusson, Vårgårda, Gun Anderson, Hisings Kärra.

Följande korsordslösare vann två biobiljetter var:
 Inger Hammarbäck, Dannike, Ann Kristin Johansson, Tidaholm, Hans Olsson, Göteborg, Annagreta Kihlstedt, Trollhättan, Margaretha Andersson, Istorp.

Tant Harriet



Viktiga adresser och telefonnummer

Sjukvårdsrådgivningen:

Har du frågor eller behöver råd om sjukdom och hälsa?

Vill du veta var du skall söka hjälp för en viss sjukdom?

Ring till sjukvårdsrådgivningen så får du tala med kunnig vårdpersonal som kan hjälpa dig vidare.

Du kan också söka information på www.sjukvardsradgivningen.se

Göteborg

(betjänar även Bohuslän utanför Fyrbodalsområdet)

Tel: 031-703 15 00.

Öppet dygnet runt.

Skaraborg

Vardagar kl 08.00–17.00: ring din vårdcentral.

Övriga tider:

ring sjukvårdsrådgivningen.

Tel: 0774-40 20 20.

Södra Älvsborg

Tel: 0771-801 801.

Öppet dygnet runt.

Fyrbodals

Tel: 0771-117 117.

Öppet dygnet runt.

Vill du veta mer om regionens hälso- och sjukvård, gå in på www.vard.vgregion.se.

Patientnämnden:

Borås tel: 033-17 48 50.

Göteborg tel: 031-63 70 10.

Mariestad tel: 0501-621 80.

Uddevalla tel: 0522-67 08 60.

Vårdgaranti och valfrihet i vården

Har du frågor om vårdgarantin ska du i första hand vända dig till din läkare/mottagning. Allmän information om vårdgarantin och om valfrihet i vården finns på www.vard.vgregion.se/vardgaranti och hos Vårdslussen på tel: 020-44 55 55, e-post: vardslussen@vgregion.se

Regionens Hus

Göteborg tel: 031-63 05 00.

Vänersborg tel: 0521-27 57 00.

Mariestad tel: 0501-620 00.

Uddevalla tel: 0522-67 08 00.

Borås tel: 033-17 48 00.

Skövde tel: 0500-49 56 00.

Tillväxt och utveckling

Västra Götalandsregionen. Tel: 031-63 05 00. www.vgregion.se (klicka på Tillväxt & Utveckling)

Kontakta din politiker

Västra Götalandsregionen. Tel: 0521-27 57 00.

www.vgregion.se (klicka på Politik och beslut)

Allmänna handlingar

Hos Västra Götalandsregionen kan du hitta handlingar på: www.vgregion.se (klicka på Hitta handlingar) eller kontakta något av regionens diariar:

Diariet Regionens Hus

i **Borås** har flyttat till Vänersborg, se info längre ned på sidan.

Diariet Regionens Hus

i **Göteborg**, tel: 031-63 09 03, 031-63 06 38.

Diariet Regionens Hus

i **Mariestad**, tel: 0501-620 88, 0501-620 89, 0501-620 91.

Diariet Regionens Hus i Skövde,

tel: 0500-49 56 12, 0500-49 56 13.

Diariet Regionens Hus

i **Uddevalla**, tel: 0522-67 08 58.

Diariet Regionens Hus

i **Vänersborg**, tel: 0521-27 51 09, 0521-27 51 10.

Regionfullmäktige via radion

Lyssna via www.vgn.nu eller se i lokaltidningen för rätt frekvens i ditt område.

Du kan också se mötena via webb-tv, direkt eller i efterhand på www.vgregion.se/webb-tv

Regionfakta

Västra Götaland, länet, regionen och länsstyrelsen



Vad är egentligen skillnaden mellan Västra Götalandsregionen, Västra

Götaland, landsting och länsstyrelsen? Att hålla isär begreppen är inte helt lätt. Här är en lathund:

Västra Götalands län

Det geografiska området, länet Västra Götaland bildades 1998 då Göteborgs och Bohus län, Älvsborgs län samt Skaraborgs län slogs ihop.

Västra Götalandsregionen

(Västra Götalands läns landsting)

Regionen är vårt lokala självstyre. De tre landstingen i Bohuslän, Älvsborg och Skaraborg slogs ihop med sjukvården i Göteborg 1999 och bildar idag Västra Götalandsregionen. Förutom hälso- och sjukvården har Västra Götalandsregionen numera, liksom Region Skåne, övertagit ansvaret även för de regionala tillväxt- och utvecklingsfrågorna (till exempel utbyggnad av vägar och järnvägar), från länsstyrelserna för att flytta besluten närmare invånarna.

Länsstyrelsen

Länsstyrelsen är en tillsynsmyndighet som svarar för den statliga förvaltningen i länet. Den är statens "lokalkontor" och kontaktyta i länet. Länsstyrelsen ansvarar bland annat för tillsynen inom naturvård, miljöskydd och social omvårdnad med mera. Chefen för länsstyrelsen är landshövdingen.

Kommunerna

Kommunen har hand om det kommunala, lokala politiska styret och förvaltningen. I Västra Götaland finns 49 kommuner.



Klockan 10.52 Västra Götalandsregionens tvätter i Alingsås. Nicole Kazadi viker ihop ren tvätt för hand. Kläderna förs sedan över till packavdelningen innan textilierna skickas ut till kunden igen. 40 ton tvätt passerar tvätteriet varje dag. Foto: Anna Rehnberg

Lyssna på RM via internet!

Nu kan du lyssna på Regionmagasinet via internet.
Gå in på www.regionmagasinet.se. Klicka på Lättläst och taltidning



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN



Nästa nummer av Regionmagasinet kommer i april