

No.12/september 2011

En temaavis om Kvinnens helse

**MEDIA
PLANET**

Kvinnens helse

TIPS

VEND AVISEN OG
LES MER OM
MUSKEL OG LEDD

ØK LIVSAPPETITTEN MED RIKTIG TRENING OG KOSTHOLD

Lene Alexandra Øien og Lillian Müller gir tips.

Laseroperasjon

Anja Edin om før og etter operasjonen

Mammografi

Sjekk deg før det er for sent

Kvinnevold

For viktig til å ikke ha fokus på

Tissetrengt?



Snakk med legen din om overaktiv blære.

www.blæren.no

UTFORDRINGER

Ukeblader og magasiner fylles til randen med tips og råd for hvordan kvinner kan ivareta egen helse. **Og vi kvinner tar ansvar** – som kvinner alltid har gjort.

Ansvar for egen helse - et politisk spørsmål

Samtidig vet vi at kvinnehelse er underprioritert fra medisinsk og politisk hold. En reell mulighet for alle kvinner til å ta vare på helsen sin, uansett økonomi og sosial bakgrunn, bunner i politiske prioriteringer.

Kvinnens helse er nedprioritert i vårt samfunn og innen forskningen. Og vi ser stadig at når det kuttes i helsebudsjettene, er det kvinner som rammes - f.eks. fødetilbudene og nedleggelsene av fødeavdelinger.

Mammografiscreening

→ Brystkreft er kvinnens svøpe nummer én. 1 av 12 kvinner vil rammes i løpet av livet. På det politiske plan drøftes allikevel behovet for mammografiscreening. En endring i refusjonsordningen for HPV-tester vil kunne redusere muligheten for tidlig diagnostisering av livmorhalskreft. Kvinnesykdommer taper i prioritetskøen.

Kvinnens helse er - og har alltid vært - et hovedanliggende for Norges Kvinne- og Familieforbund.

Forbundet jobber aktivt for å sikre alle kvinner samme rett til helse, gjennom tilgjengelighet til mammografi, fortsatt refusjonsordning for HPV-tester og utvidelse av ordningen med egenandeler og frikort. Tilgjengeligheten må være god og tilbudet økonomisk overkommelig for at alle kvinner skal ha mulighet til å ta disse viktige og potensielt livreddende testene i en tidlig fase av et sykdomsforløp.

Diffuse kvinnesykdommer

→ Likestilling mellom kjønnene i dagens helseordning har vi ikke. Imidlertid nærmer vi oss "likestilling" i levealder; kvinner lever kortere enn før, mens de tidligere levde atskillig lenger enn menn. Behovet for mer forskning på kvinners sykdom er stort. Når mangel på kunnskap oversettes til "diffuse symptomer", blir det samtidig lett å skyve ansvaret over på den som rammes.

Beskatning i hverdagen

→ Kvinner opplever samtidig en stor beskatning i hverdagen. En nylig publisert undersøkelse viser at kvinner blir syke av fami-



Lene Søgaard Gloslie
Redaktør, Norges Kvinne- og Familieforbund

lien. Grunnen er kvinners ansvarfølelse, deres vilje til å ta vare på familien, de eldre, de syke, gjøre husarbeid og i tillegg være yrkesaktive - og helst gjøre karriere. Dette skaper - ikke overraskende - stress og dårlig helse. I en slik situasjon kan ukebladens oppkvikkende hjemme-spa med duftlys, velsmakende og helsebringende retter og treningstips virke som en uopnåelig utopi.

Derfor må vi forebygge! Resepten for et sterkt immunforsvar i møte med helseutfordringer er riktig kosthold, trening og en god psykisk helse. Skal denne medisinen være tilgjengelig for alle, må samfunnet først ordinere kvinner retten til å ivareta egen helse.

Ansvar kan ikke overlates til den enkelte kvinne alene

→ Tilgjengelige helsetjenester, relansering av husmorvikaren og forskningsprioritet mener vi er veien å gå. Kvinners helse er underprioritert, og ansvaret kan ikke overlates til den enkelte kvinne alene. Uten at det går på helsa løs. Vi har tatt utfordringen. Blir du med oss?



VI ANBEFALER



Lillian Müller
Holder foredrag om kosthold og trening!

SIDE 05

"Nyt livet! Det er utrolig viktig for å kunne opprettholde gleden med en sunn livsstil."

Ufrivillig barnløshet s. 08

1. Cirka hvert sjettede par strever med å få barn.

Matintoleranse s. 10

2. Mange mennesker er intolerante mot en eller flere ulike matvarer.

MEDIA PLANET

Vi hjelper våre lesere til å lykkes!

KVINNENS HELSE,
12. UTGAVE, SEPTEMBER 2011

Adm.dir.: Joanna Hansson
Redigerer: Alexander Sund
Korrektur: Slett og rett, Storslett
Design: Triin Metusalet

Prosjektleder: Jeanette Kvist
Telefon: 22 59 30 00
E-post: jeanette.kvist@mediaplanet.com

Distribueres med: Dagbladet Øst
Trykk: Media Norge Trykk Oslo

Kontakt Mediaplanet
Telefon: 22 59 30 00
Faks: 22 59 30 01
E-post: synspunkter@mediaplanet.com

Mediaplanets mål er å skape nye kunder for våre annonsører. Det gjør vi gjennom å motivere leserne til å handle for å løse relevante problemer, eller møte fremtidige utfordringer med suksess.

Fribol®

Om produktene:

- Søtet med sukralose
- 0 gram karbohydrater
- 90% kostfiber (vingummibamser 66%)

- 0-1 gram fett.
- Inneholder kun 1 kcal pr. gram
- Påvirker ikke blodsukkeret
- Forhandles kun på apotek

aponor as

Tlf. 33 18 74 00 - www.aponor.no - Email: post@aponor.no

物 Japan photo

Skandinavias største fotokjede

Fra
79 kr.*



*Priseksempel for CEWE FOTOBOK 'Jen'
Grunnpriis pr. side fra kr. 49,-

Min CEWE FOTOBOK

Dine bilder i en ekte bok!

- Europas beste fotobok
- Prisbelønnet kvalitet
- Enkel å lage
- Kjempeutvalg

Samle dine personlige fotominner. Kombiner dine bilder med flotte bakgrunner, egen tekst og individuell tilpasning av hver side i en CEWE FOTOBOK – fra kun 79 kr. *



cewe
Bedre bilder - ganske enkelt!

www.japanphoto.no

OSLO: Byporten Shopping • Hegdehaugsvn. 36 • Lambertseter Senter • Manglerud Senter • Tveita Senter • BERGEN: Olav Kyrres gate 41 • DRAMMEN: Nedre Storgt. 10 • FREDRIKSTAD: Farmannsgt. 1
HAUGESUND: Haraldsgt. 94 • KRISTIANSAND: Markensgt. 42, inng. Christian IVs gt. • MOSS: Prinsens gate 6 • PORSGRUNN: Storgt. 101 • SANDNES: Langgaten 15 • SANDVIKA: Claude Monets Allé 24
SKI: Torgveien 4, vis a vis Ski Storsenter • STAVANGER: Sørstgt. 21 • STRØMMEN STORSENTER: Stasjonsveien 6 • TRONDHEIM: Munkegata 35 • TØNSBERG: Fayes gate 5

www.japanphoto.no

INSPIRASJON



FOTO: ROLF ØRJAN HOGSETH

PROFIL

Lene Alexandra Øien

Bakgrunn: Har jobbet som modell og sanger. Hun ble TV-kjendis gjennom programmene "Robinson-ekspedisjonen" og "Skal vi danse", der hun vant danseshowet. I dag er Lene utdannet personlig trener, og hun jobber i treningskjeden SATS.

Spørsmål: Hva er ditt beste treningstips?

Svar: Den beste treningen er treningen det blir noe av. Lek med barna, vedhogst og sex også er trening, sier Lene.

Svar: - Ikke lev fanatisk, men finn din balanse! Fokuser på å være i god fysisk og slipp løs din karisma og utstråling. Ikke la alderen påvirke din tilstand. Et godt liv har ingen sammenheng med alder, sier den entusiastiske Lillian Müller.

ØK LIVSAPPETITT RIKTIG KOST

FORANDRING

Jevnlig trening gjør at vi produserer endorfiner som gir oss bedre humør, mer energi og økt selvfølelse. I tillegg forebygger treningen hjerte- og karsykdommer, holder psyken vår stabil og reduserer stress.

- Vi er skapt for bevegelse, og det er aldri for sent å begynne, oppmuntrer Lene Alexandra Øien, som er personlig trener hos SATS.

- Nyt livet! Det er utrolig viktig for å kunne opprettholde gleden med en sunn livsstil. Ikke sett deg selv i en bås, men prøv ut forskjellige treningsformer og finn frem til et kosthold som er riktig for deg. Finn ut hva som passer deg totalt sett, oppfordrer Lillian Müller, som i dag

holder foredrag om kost og trening og har viet mye av livet sitt til helse.

Smart mat før og etter trening

Det er viktig å ha spist og drukket ca. 1-2 timer før treningen for å ha nok energi til å yte maksimalt under treningsøkten. Det er også avgjørende å være forberedt mentalt og fysisk samt å ha overskudd til å trene. - Bruk litt tid i starten av økten under oppvarmingen til å nullstille deg og la stressende tanker forsvinne, tipser Lene.

Spis helst et skikkelig måltid innen en time etter trening, og fyll på med vann. - Ikke glem å rose deg selv! påpeker hun. Skriv ned resultatene så du holder oversikten over fremgangen. Dette er supermotiverende, sier Lene.

- Jeg er veganer og spiser hverken meieriprodukter eller "døde dyr", men jeg passer på å drikke rent vann og råsaft eller det jeg har for hånden. Jeg spiser dessuten mye råkost. Etter en treningsøkt på studioet spiser jeg gjerne deilige plommer, druer eller saftige

tomater, forteller Lillian. - Fett er viktig, og avocado på tynne knekkebrød er både godt og sunt, tilføyer hun.

Blir kvitt stress og usunne kilo

Stress er vår verste fiende. Når vi stresser, produserer vi stresshormonet kortisol som både er fettbesparende og muskelnedbrytende. Mange kvinner tenker så mye på å gå ned i vekt at de ikke gjør det. - Selv sverger jeg til bra kost, målrettet og effektiv trening, åtte timers søvn hver natt og å unngå stress, sier Lene.

- Jeg skiller mellom hva som gir oss helsemessig gevinst og slankehysteriet. Slipp taket på det perfekte utseendet og alle forventningene, og fokuser heller på vitalitet og utstråling, oppfordrer Lillian.

- Du skal tørre å gå i bade-drakt etter de fylte 70, sier hun bestemt. - Ikke tillatt stresset å ta overhånd når du ser bilder av 80-åringene som ser ut som 30-åringene i magasinene. Photoshop må ta skylden der.

frukt.no

Opplysningskontoret for frukt og grønt



På frukt.no er matglede, kunnskap og inspirasjon i fokus.

På vår gratis iPhone applikasjon finner du oppskrifter, leksikon og filmer. Her har du inspirasjonen bokstavelig talt i lomma og kan slå opp hva du trenger å handle til dagens middag og finne fakta når du ser en grønnsak du lurer på hva er.



Følg frukt.no på: www.facebook.com/fruktno

@frukt_no

www.youtube.com/fruktno

www.youtube.com/fruktno

av! Husk at husarbeid, Lene Alexandra. ser på en sunn livsstil, begrense din biologiske r, forteller en

ETITTEN MED OG TRENING

Du blir hva du spiser

Kosthold og trening henger veldig tett sammen. Fusker du med kostholdet, minsker resultatet av treningsinnsatsen og motsatt. - Akkurat som en bil trenger å smøres med olje, fylles med bensin og "styles" i ny og ne, trenger vi kvinner det samme, sier en oppmuntrende Lene. - Skal vi få resultater fra treningen, må vi spise mat som gjør kroppen glad, legger hun til.

Som hånd i hanske

- Bruk kreativiteten og finn treningsformer som passer nettopp for deg, oppfordrer Lillian. - Fokuser alltid på det du kan og det du får til. Uansett om du er ute og reiser eller har dårlig tid, får du alltid tid til øvelser. Enkle knep som å gå istedenfor å kjøre og ta trappene opp til hotellrommet, eller hvorfor ikke bruke vannflaskene på hotell-

rommet som manualer. Å ta knebøy eller trene magemuskler krever verken utstyr eller plass. Løp gjerne på stedet hvil.

- Alle trenger ikke å se like ut! Personlig synes jeg det er herlig å se en atletisk, veltrent kvinne som utstråler selvsikkerhet og sunnhet! erklærer Lene. - En sunn kropp vil også ha mindre muskel- og skjelett-plager fordi den er rustet til å takle dagliglivets krav mye bedre.

- Med riktig kosthold holder vi oss friske og mentalt unge, og dessuten får vi masse energi. Se bare på meg, ler Lillian. - Jeg er en skikkelig energibombe i en alder av 60 år! Jeg spiser kosemat et par dager i uken, men ellers spiser jeg et balansert og sunt kosthold med økologiske grønnsaker, frukt og kornprodukter som gir store mengder med livsnødvendig næring.

Lene Alexandra anbefaler seks måltider om dagen, og selv spiser

hun hver tredje time. Kostholdet inneholder frukt og grønnsaker, proteiner og karbohydrater med lav glykemisk indeks. Hun spiser fet fisk 2-3 ganger i uken eller tar omega-3-tilskudd. I tillegg er hun nøye på å drikke rikelig med vann.

- Ikke spis deg stappmett, men gå heller ikke sulten. En del jenter har misforstått og tror at nøkkelen er å slutte å spise. "Strong is the new skinny", appellerer Lene avslutningsvis.

ANETTE R. GUNDERSEN
redaksjonen@mediaplanet.com



PROFIL

Lillian Müller

Bakgrunn: Hun har gått på London Academy of Modelling. På 1970-tallet fikk hun sitt gjennombrudd som verdensberømt modell. Hun har medvirket i mange filmer, musikkvideoer og TV-programmer i USA. I dag er hun en anerkjent ambassadør for helsebransjen.

FOTO: MAURICERINALDI/PHOTO.COM

73% rabatt på Bli-Ny pakke hos Beauté Adorée i Bogstadveien. Ansiktsbehandling, Hot Stone Massasje, Manikyr og Pedikyr alt til den nette sum av 699 kr. (Verdi 2550 kr).

Dealen er utsolgt

Beløp: kr 699,00

Rabatt 73%	Du sparer kr 1 851,00
---------------	--------------------------

DEALEN ER UTSOLGT

503 kjøpt!

✓ Dealen har vært gjennomført!

Anbefal dine venner!

Facebook | Twitter | E-post

Dette får du

- 30 minutters ansiktsbehandling med kjente merker som Euvance og NeoStrata
- Hydelig Hot Stone Massasje i hele 60 minutter
- Enkel manikyr
- Enkel pedikyr

Vilkår

Kupong er gyldig i 4 måneder. Du finner kupongen på "Min Konto" på Groupon.no ETTER at dealen slenges ved midnatt. Du kan benytte deg av tilbudet én gang, dvs. at DU kan kjøpe EN kupong til eget bruk. Kun 1000 kuponger tilgjengelig.

* Eksempel på gjennomført deal 2011

50-90% rabatt

hos lokale SPA, Frisører, Restauranter og mye mer

HVER DAG hos Groupon.no

GROUPON

NYHETER

Mammografi – en livsviktig undersøkelse for kvinner

■ **Spørsmål:** I 2008 var det ca. 2700 tilfeller av brystkreft i Norge, men stadig flere overlever. Hvordan?

■ **Svar:** Økt oppmerksomhet rundt kreft, tidlig diagnostisering og forbedret behandlingsskvalitet er de viktigste årsakene.

- Stadig flere overlever kreft. Denne økningen er i stor grad et resultat av økt oppmerksomhet rundt kreft både fra pasientens og behandlerens side, forteller Ulrika Ekseth, som er lege ved Curato Røntgen og ansvarlig for mammografien. - I tillegg kan det være sammenheng med økt kvalitet i behandlingen, tilføyer hun.

Risikoen for ondartet svulst

- Brystkreft er den hyppigste kreftformen blant kvinner i Norge og i den vestlige verden, forteller Ekseth. Mammografi er derfor en viktig undersøkelse for å oppdage brystkreft så tidlig som mulig. Tidlig diagnose er også viktig for bedret prognose.

- Det er vanskelig å påpeke direkte årsaker til hva som forårsaker brystkreft, men det finnes enkelte faktorer som både kan øke og redusere risikoen for å få denne kreftformen, opplyser Ekseth. Ifølge Kreftforeningen skyldes omtrent 5 prosent av alle tilfeller med brystkreft arv.

Tilbudet til kvinner om røntgenundersøkelse

Mammografi er en spesialundersøkelse for å påvise eventuelle sykelige forandringer i brystvevet. Røntgenstrålene som brukes ved en mammografi er så svake at det



MAMMOGRAFI ER EN VIKTIG UNDERSØKELSE FOR Å OPPDAGE BRYSTKREFT. Røntgenstrålene som brukes ved en mammografi er så svake at det i praksis ikke utgjør noen risiko.

i praksis ikke utgjør noen risiko. Mammografiundersøkelsen kan påvise kreftsvulster i brystet lenge før de kan kjennes som en kul.

Kvinner i alderen 50-69 år får tilbud om mammografi annethvert år, men risikoen for å få brystkreft øker allerede fra kvinnene er 40 år. - Jo eldre kvinner er, jo oftere blir de rammet av denne sykdommen, informerer Ekseth.

Brystkreft blant yngre kvinner

- Vi ser at kreftformene hos yngre kvinner er hissigere, og de har en tendens til å vokse raskere. Det er derfor avgjørende at svulsten blir funnet i tide, sier Ekseth. Ofte kan det dessuten være vanskeligere å

oppdage brystkreft hos yngre kvinner, siden vevet i brystene er tettere. Tettere vev gjør det vanskelig å avsløre den ondartede svulsten.

Mange mener det offentlige tilbudet i Norge kommer altfor seint, og det debatteres om tilbudet bør utvides fra 50 ned til 45 år.

- Hensikten er å oppdage krefttilfeller eller forstadier til kreft før sykdommen har spredt seg, for da har behandlingen bedre forutsetninger for å lykkes, sier Ekseth.

Sjekk deg regelmessig

Alder, menstruasjonssyklus, graviditet og amming er med på å endre brystvevet. Årene med menstruasjon er den tiden da kvin-

nen har mest østrogen. Ekspertene tror at jo lenger man har et høyt nivå med østrogen, jo større fare er det for brystkreft. Dette inkluderer også bruk av hormoner etter overgangsalderen.

- Medfødte egenskaper kan vi ikke endre, men å være bevisst på egen helse er viktig. Å sjekke sine egne bryster regelmessig og følge med på kroppen generelt, samt å gå til mammografi, kan minske risikoen betydelig, avslutter lege Ulrika Ekseth.

ANETTE R. GUNDERSEN
redaksjonen@mediaplanet.com

FAKTA



Ulrika Ekseth
Lege ved Curato Røntgen.

Brystkreftens stadier

1 Brystkreft deles inn i fire stadier, avhengig av størrelsen på svulsten, spredning til lymfeknuder eller ikke, antall lymfeknuder med spredning og om det er fjernspredning til andre organer.

Undersøk brystene

2 Bruk lett, flat hånd når du leter etter knuter. Undersøk venstre bryst med høyre hånd og høyre bryst med venstre hånd. Undersøk systematisk hele brystet, og deretter området rundt armhulen.

Undersøkelsermetoder

3 Ultralyd er en tilleggsundersøkelse til mammografi, og foretas også ved celleprøve. Celleprøve foretas ved at celler trekkes ut av kulen gjennom en tynn sprøyte og undersøkes i mikroskop.

Behandling av brystkreft

4 De viktigste behandlingsalternativene er operasjon, strålebehandling, cellegift og hormonbehandling. Oftest brukes flere av disse i kombinasjon. Behandling av brystkreft vurderes ut fra svulstens størrelse og kreftcellenes egenskaper, og om kreftcellene har spredd seg til nærliggende lymfeknuder.



Et bilde
kan redde liv

Vi tilbyr regelmessig
mammografi fra fylte 40 år

Mammavakten er et tilbud fra Curato om automatisk innkalling til årlig undersøkelse. Ta kontakt med oss og bli medlem.



Curato

Røntgen | Vi tar deg på alvor

Se curato.no for timebestilling • Finn din lokale avdeling på curato.no

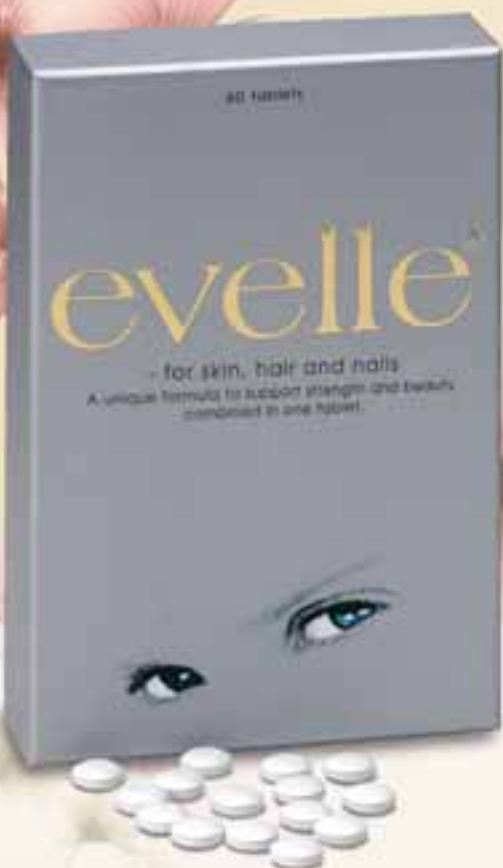
“Slik bremser jeg rynkene”

“Jeg har valgt Evelle, fordi det er vitenskapelig dokumentert og synlig på huden min”

*Christine
Andersen*

“Det er viktig å gi huden de beste betingelsene for å se sunn og frisk ut. Det gjør jeg med Evelle. Huden har fått mer fuktighet, har blitt yngre å se på og de fine linjene rundt øynene har blitt mindre synlige. Evelle gir huden min næring fra innsiden så jeg kan se bra ut på utsiden.”

Evelle er Norges ledende skjønnhetstablett gjennom mer enn 9 år, og eneste som kan vise til dokumentert effekt i et vitenskapelig tidsskrift.



Evelle
anti-aging i
tablettform.

Evelle fåes kjøpt i
helsekostforretninger
og Vita.
www.pharmanord.no

 **Pharma Nord**
www.evelle.no

Foto: Carl-Johan Söder/SVT

INSPIRASJON



MER UTBREDT ENN MAN TROR
Ca. hvert sjetten par i Norge strever med å få barn.
FOTO: SHUTTERSTOCK

Ufrivillig barnløshet

Spørsmål: Hvor utbredt er ufrivillig barnløshet i Norge?
Svar: – Vi vet at ca. hvert sjetten par strever med å få barn. Det er med andre ord mye mer utbredt enn mange tror, sier Renate Kurszus.

SLIK LYKTES JEG

UFRIVILLIG BARNLØSHET

– Vi møter mennesker som opplever det svært vanskelig å være åpen i forhold til barnløsheten, forteller leder i foreningen Ønskebarn, Renate Kurszus.

Gode samtalepartnere

– Mange ufrivillig barnløse bærer på en stor sorg på grunn av dette, og de forteller ikke noe til verken venner, kolleger eller familie, forklarer Kurszus.

Som ufrivillig barnløs kan det være vanskelig å møte andre som ikke har de samme problemene. For de som er i denne situasjonen kan det også være en stor utfordring å snakke om barnløsheten når paret eller den single ikke opplever respekt eller forståelse



”Som ufrivillig barnløs finnes det flere alternative behandlingsformer i Norge.”

Renate Kurszus
Leder i foreningen Ønskebarn

for denne sorgen og de følelsene de går og bærer på. – I foreningen Ønskebarn mener vi det er utrolig viktig å være åpen og snakke om sin ufrivillige barnløshet, sier Kurszus.

Behandling av barnløshet

Den vanligste veien å gå når det er mistanke om infertilitet, er først å oppsøke fastlegen. Noe av utredningen kan gjøres hos fastlegen, mens andre undersøkelser må foretas hos spesialist.

– Det er alltid lurt at begge blir sjekket i et parforhold. Å utrede en kvinne for infertilitet kan være en omfattende prosess. Å teste

mannen er en enkel prosedyre som koster lite, informerer hun. Noen tester kan utføres hos lege eller gynekolog, mens andre tester er mer kompliserte og vil der ved kreve kontakt med sykehus eller klinikk.

Få god hjelp i prosessen

Foreningen Ønskebarn er en pasientorganisasjon som har som formål å være talerør og støtte-spiller for de som strever eller har strevd med å få egenfødt eller adopterte barn.

– Hos oss kan man få informasjon om klinikker og sykehus i Norge, og vi gir ofte råd og

veiledning på telefon, forteller Kurszus. Foreningen tilbyr blant annet sorgterapi og seminarer knyttet til sorg, skyld, skam og omsorg. Ønskebarn formidler også kontakt til terapeuter som har erfaring med ufrivillig barnløshet.

Ulike løsninger og behandlingsformer

– Som ufrivillig barnløs finnes det flere alternative behandlingsformer i Norge, forteller hun. – I noen tilfeller kan en hormonbehandling være tilstrekkelig, mens andre må gjennom en operasjon.

Den vanligste formen for assistert befruktning er inseminasjon eller prøverør (IVF) og prøverørsbehandling med mikroinjeksjon (ICSI). Dette er lovlig behandlingsformer i Norge. Noen klinikker tilbyr behandling med donorsæd til heterofile og likekjønnede par. Enkelte land Europa har i tillegg tillatt andre behandlingsformer.

ANETTE R. GUNDERSEN
redaksjonen@mediaplanet.com



TIPS



På private klinikker i utlandet, blant annet i Danmark, er eggdonasjon tillatt. Enkelte land tilbyr også uttak av testikkelvev til befruktning og surrogatmoderskap. Eksempler på klinikker som tilbyr dette er Maigaard Fertilitetsklinikk, Ciconia og Storklinikk.

Adopsjon

1 Kan for mange være en lykkelig løsning. Adopsjon er et skifte av det juridiske foreldreskapet til et barn, og barnet som blir adoptert får rettslig status på lik linje med biologisk fødte barn.

Fosterhjem

2 Fosterforeldre har den daglige omsorgen for barnet på vegne av barnevernstjenesten. Det er ulike typer fosterhjem. Felles for fosterbarna er at de trenger et trygt og stabilt hjem for en lengre eller kortere periode.

Avlastningshjem og besøkhjem

3 Når et barn er i avlastningshjem, bor det i hovedsak hos sine biologiske foreldre, men er av ulike årsaker i avlastningshjem ca. en helg i måneden eller etter avtale. Besøkhjemmet avlaster fosterforeldre og tar imot fosterbarna i helger og ferier.

! Les mer på nettet:

www.onskebarn.no
www.infertilitet.no

Er du FERTIL?

Menn kan nå teste seg hjemme.
Enkelt - trygt - sikkert



MediShop
post@medishop.no
Tlf: 452 76 705



Fertil.no

Nettbutikken for alle som ønsker barn



100% norsk nettbutikk
Nordens største utvalg
Rask levering
GRATIS frakt

www.fertil.no post@fertil.no facebook.com/fertil.no

INSPIRASJON

Kunsten å sove riktig

■ Når vi snakker om en sunn livsstil legger mange mennesker stor vekt på trening, sunn mat og reduksjon av stress. Ofte glemmer vi helt fordelene vi oppnår ved å ha god natts søvn.

Søvn er ekstremt viktig for vår fysiske og mentale helse, spesielt når man sliter med muskler og leddplager. Et av de viktigste redskapene for å oppnå optimal søvn er riktig valg av madrass. Det er derfor viktig å finne en madrass som tilpasser seg deg og din kropp - ikke omvendt.

Tilpass

Når du velger en madrass, må du ta avgjørelser om fasthet, type madrass og størrelse. Alle mennesker er konstruert forskjellig. Derfor er det viktig å finne madrassen som passer deg best. Madrassen skal følge svaien i ryggen. Hvis du merker et hulrom under ryggen, er madrassen for fast. Hvis du ikke kan snu deg lett, er madrassen for myk. Ved rygg og smerteproblematikk har



SOV GODT
Søvn er ekstremt viktig for vår fysiske og mentale helse, spesielt når man sliter med muskler og leddplager.
FOTO: SHUTTERSTOCK

man gjerne ulike behov fra dag til dag. Da er det viktig med en fleksibel madrass. Har man akutt vondt i ryggen foretrekker de fleste å sove fast. Andre dager er det bedre å sove mykere. Tenk derfor forebyggende og invester i god madrass.

Luftmadrass

Luft er det mediet som sies å gi best trykkfordeling og fordeler seg unikt etter kroppen. Det finnes mange forskjellige luftmadrasser på markedet, og det viktigste er

hvordan konstruksjonen på luftkammeret er bygget.

I dag finnes det luftmadrasser på markedet som er i samme kvalitetsklasse som de flotteste springfjærmadrasser, og hvor man kan bestemme selv hvor hardt eller mykt man vil ligge. På noen av luftmadrassene kan man regulere hver side av madrassen, slik at partnere slipper å inngå kompromiss ved kjøp av madrass. Ved smerter er det godt å forandre trykket og kunne regulere

madrassen etter den enkeltes behov. På luftbaserte madrasser kan du justere helt etter hvordan ryggen føles akkurat den dagen.

Man har en madrass i mange år og kroppen går gjennom mange endringer, og det er ikke sikkert at madrassinvesteringen egnet seg like godt i lengden. På luftbaserte madrasser kan du justere madrassen etter kroppens endringer, som f.eks graviditet, akutt rygg eller vektendring. Sånn sett er luftmadrass et av de sikreste madrassval-

gene. Luftmadrasser har blitt stort i USA, og det er det nye som kommer til å ta mer og mer av markedet.

Fjærmadrasser

Noen fjærmadrasser har en myk side og en fast side. Får man behov for forandring kan man snu madrassen etter behov. Fjærmadrasser har ofte fem komfortsoner. Det er mykt ved hode, skuldre, hofter og nede ved bena, og egner seg bra for noe tyngre mennesker og samt de med mer former. Densiteten kan være noetungvint, da man må snu madrassen ut fra dagens behov.

Skumgummimadrass

Hvis du sliter med allergi kan skumgummimadrasser være et godt alternativ. Skummadrasser blir ikke grobunn for midd og andre udyr, men de er klammere enn fjærmadrasser og anbefales ikke dersom du svetter mye i søvne.

BERNT ROALD NILSEN

redaksjonen@mediaplanet.com

Maigaard
FERTILITETSKLINIK



Behandling av barnløshet
Eggtransplantasjon (IVF)
Mikroinseminering (ICSI)
Inseminering, Sædundersøkelse
Operativ uthenting av sædceller



Spesiallegene Svend Maigaard og John Kirk

Ringgade Centret,
Jens Baggesens Vej 88 H, 8200 Århus N
Tlf: 0045 8610 1388, Fax: 0045 8610 1327
mail@maigaard.dk
www.maigaard.dk



Nordic Sleep madrassen er basert på et avansert luftkammersystem hvor du selv justerer fastheten enkelt via håndpanelet. Ved en dobbelmadrass justeres hver side separat.

Nordic Sleep madrassen er dokumentert trykkavlastende, og gir en naturlig tilpasning av ryggspylen.



www.bedtime.no

Bedtime AS, Karoline Kristiansensvei 4, 0661 Oslo. Tlf: 67111080, info@bedtime.no

INSPIRASJON

Spørsmål: Hvordan kan jeg leve et fullverdig liv med matintoleranse?

Svar: Med et behandlingsopplegg tilpasset deg, og en sunnere livsstil er du godt på vei.

Matintoleranse - den gjemte allergi



Mange mennesker er intolerante mot en eller flere ulike matvarer, og sykdommen har blitt mer utbredt de siste årene.

Den engelske allergi-foreningen anslår at hele 45 % av alle mennesker kan ha matintoleranse. –De fleste er ikke klar over at det kan være en sammenheng mellom de plagene de har, og maten de spiser, forteller Harald Andre Mortensen, som blant annet har arbeidet med akuttmedisin 24 år i det Offentlige helsevesenet, og i dag driver NMA - klinikken i Drammen.

Lekk tarm syndrom

Årsaken til at stadig flere føler ubehag ved matintoleranse

”De fleste er ikke klar over at det kan være en sammenheng mellom de plagene de har, og maten de spiser”

er i hovedtrekk at de lider av et Lekkende Tarmvegg Syndrom (LGS). Ved LGS er tarmveggen helt eller delvis skadd, det fører til at den normale fordøysesprosessen ikke fungerer som normalt. Det har da blitt et misforhold mellom mengde proteiner og mengde enzymer og magesyre. Det resulterer i at proteinene ikke blir fullstendig nedbrutt, slik at de kan tas opp i blodbanen. Så lenge maten brytes fullstendig ned og opptas i blodet er dette en naturlig prosess, og regnes som en venn av immunforsvaret. Derimot, når tarmveggen er lekk, kan delvis ufordøyd mat slippe gjennom tarmveggen og komme ut i blodet. Der den blir regnet som et fremmedlegeme av immun-

forsvaret, som vil angripe for å eliminere den. Vi har dermed en matintoleranse på gang.

På grunn av de unormalt store avstandene mellom cellene i tarmveggen, har også andre fremmede partikler muligheten til å passere tarmveggen, helt eller delvis ukontrollert.

Eksempler på dette er toksiner, parasitter, sopp og bakterier, etc. Det er kjent at dette kan påføre oss en rekke plager.

Hva kan dette føre til?

En rekke kroniske sykdommer/plager kan helt eller delvis ha LGS som en bakenforliggende årsak. I tillegg til den forannevnte matintoleransen, kan det nevnes sykdommer/plager som inflammasjoner, muskel/

skjelletlidelser, hudproblemer, vektproblemer, stoffskifteproblemer, energiproblemer, søvnproblemer, nedstemthet, konsentrasjonsproblemer, og en rekke autoimmune sykdommer.

– Tarmen blir lekk i den forstand at bakterier, sopp, parasitter, giftstoffer, ufordøyd protein, fett og avfall som normalt ikke absorberes i blodstrømmen i sunn tilstand, passerer gjennom en skadet, og porøs eller ”lekk” tarmvegg. De ufordøyde proteinene blir deretter fraktet med blodet til alle kroppens vev og organer, inkludert i hjernen, og vi får forskjellige symptomer, informerer Mortensen.

Dette problemet rammer svært mange mennesker, uten at disse kjenner sammenhen-

Blir du syk av maten du spiser?

YORKTEST

matintoleransetest kan kanskje hjelpe deg til en bedre helse og kan være et nyttig verktøy bl.a. for deg som har mage-tarmplager, hudproblemer eller muskel- og leddplager.



Kontakt oss på tlf.: 67 90 11 32 eller gå inn på www.yorktest.no for mer informasjon.

YORKTEST

Lekk tarm foreningens formål å være et organ for de som lider av Lekk Tarm Syndromet. Ta kontakt hvis du trenger en behandler eller ønsker å melde deg inn. Fri innmelding nå.



Vi trenger deg for å bli hørt. Vi holder kurs i Lekk Tarm Syndromet for helsepersonell. Kontakt oss for påmelding.

www.lekk-tarm-foreningen.no • post@lekk-tarm-foreningen.no • Tel: 53 51 85 79

MATINTOLERANSE?

Eksaktmat - Indikator test Spesial tilbud - kun : kr 299
www.eksaktmat.no
 best kvalitet, lavest pris



Balanse mellom omega-3 og omega 6 er viktig

Høyt innhold av omega-6 kan gi betennelser og smerter i ledd og muskulatur. Ny forskning viser at bedre balanse mellom omega-3 og omega-6 er viktig.

OMEGA 3

Vanligvis forbindes betennelser med infeksjoner av bakterier eller virus. Det finnes imidlertid en annen type betennelse som skyldes skader fra oksidativt stress. Dette skader eller ødelegger cellene i kroppen og er en medvirkende årsak til flere typer kroniske sykdommer.

Skjer i det stille

Vårt eget immunforsvar produserer en spesiell type frie radikaler som brukes av de hvite blodlegemene til å bekjempe bakterier og virus. Dersom vi har mye omega-6-fettsyrer og lite omega-3-fettsyrer i kroppen, kan de hvite blodlegemene skyte ut frie radikaler uten at det finnes bakterier som skal bekjempes. De frie radikalene treffer da innsiden av blodkarene og gir skader i form av ødelagte eller døde celler. Det er dette vi kaller stille betennelser. Denne har ikke de symptomene som vi finner ved vanlige betennelsesreaksjoner, som hevelse og varme i tillegg til smerte.

Symptomer

Symptomer på stille betennelser i muskler, skjelett eller sener er kroniske eller tilbakevendende smerter. Spesielt utsatt er korsryggen, knærne, albuene, hoftene og skuldrene. Muskelbetennelser merkes som ømme og stive muskler i nakke og skuldre, med smertefulle muskelknuter som ikke går bort. Senene kan også være utsatt for stille betennelser, og muse-

arm, tennisalbue og seneskjedebetennelser er eksempler på dette. Stille betennelser er ofte årsak til de typiske muskel- og skjelettsmertene som vi går til fysioterapeut, kiropraktor eller osteopat med.

Ved lave nivåer av omega-3-fettsyren EPA i kroppen, blir vi mer utsatt for denne typen betennelser i kroppen. Høy konsentrasjon av omega-6-fettsyren arakidonsyre (AA) virker motsatt; den øker graden av betennelse. Begge disse fettsyrene danner hormonlignende stoffer. De fra omega-3-fettsyren EPA virker betenneshemmende, søvnfremmende, smertereduserende og blodfortynnende, mens de fra omega-6-fettsyren AA har motsatt virkning. Stille betennelser er vanskelig å bli helt kvitt fordi de er forårsaket av en ugunstig balanse mellom AA og EPA. Uten å legge om kostholdet, vil vi ikke fjerne årsaken til problemet.

Immunforsvaret overreagerer

Omega-6-fettsyren AA er sentral i funksjonen til de hvite blodlegemene, og dens hormonlignende stoffer har til oppgave å utløse immunreaksjoner. Dersom vi har for mye omega-6 og AA i kroppen, vil immunforsvaret løpe løpsk og

tro at vi blir angrepet av bakterier eller virus uten at dette er tilfelle. Immunforsvar vil over reagere og på denne måten skade organismen.

Riktige fettkilder er viktig

For å gjøre kroppen motstandsdyktig mot stille betennelser, vet vi at en fettsyrebalanse under 2,5 mellom AA og EPA er fordelaktig. Det høye innholdet av omega-6-fettsyrer er årsaken til at inntak av planteoljer og plantemargariner kan være skadelig. Dersom man bruker mye soyaolje, solsikkeolje, maisolje, druekjerneolje, peanøttolje eller andre omega-6-holdige planteoljer, vil dette påvirke kroppens fettsyrebalanse i feil retning. Det vil være mer gunstig å bruke fettkilder som meierismør, kokosolje, smult, kaldpresset olivenolje og eventuelt litt rapsolje. Ved bruk av mye mettet fett i kostholdet, er det lurt å redusere mengden sukker og raske karbohydrater som hvite melprodukter, pasta, ris og mais. Ved korrekt kosthold reduseres i tillegg sannsynligheten for å få livsstilsykdommer som bryst- og tarmkreft og hjerte- og karlidelser.

Les mer på:

www.info-omega3.no

gen mellom symptom og årsak. I henhold til The Royal Society of Medicine i England, har så mye som 90 % av alle kroniske sykdommer sitt opphav i problemer med fordøyelsessystemet.

Enkle og sikre tester

En rekke personer er intolerante mot flere matvarer, selv om vanlige tester ikke fanger det opp. Det benyttes spesifikke tester for å kunne påvise hvilke matvarer vi ikke tolerer.

For å avdekke LGS, kan dette gjøres fra en enkel urinprøve, til mer avanserte metoder som for eksempel mikroskopisk undersøkelse av slimhinnen i tarmveggen, fase kontrast eller mørkefelt mikroskopi av levende blod.

Slik blir du frisk

Etter utredelse og påvist LGS får du tilbud om et individuelt tilpasset behandlingsopplegg. Mage/tarmsystemet repareres, og systemets evne til å bryte maten på naturlig måte forbedres. I denne perioden er det viktig å begrense inntaket av matvarene du ikke tåler. Kroppen må også tilføres spesifikke preparater for å kunne påskynde reparasjonsprosessen.

Dette kan ta fra et halvt til ett år, men vil variere noe. En sunn livsstil som består av mosjon, variert kosthold og lite stress vil også være forebyggende.

ANETTE R. GUNDERSEN
redaksjonen@mediaplanet.com

FOTO: SHUTTERSTOCK

FAKTA

Blodtest gir deg informasjon om din fettsyrebalanse: 8 av 10 nordmenn har et helsefarlig høyt inntak av omega-6!

■ **Universitetssykehuset St. Olavs Hospital** og det norske selskapet Itogha har utviklet en enkel hjemmetest som måler din fettsyreprofil i blodet. Testen gir verdifull informasjon for å si noe om risiko mot flere livsstilsproblemer som følge av våre kostholdsvaner.

■ **Så langt har mer enn 3500 nordmenn tatt testen**, og resultatene er nedslående. 8 av 10 nordmenn har behov for å justere ned fettsyrebalansen mellom omega-6 og omega-3, til tross for at 6 av 10 angir at de tar kosttilskudd med omega-3. Les mer om testen på www.itogha.no.

Oil4Life Balance:

Regulerer ditt Omega-6/Omega-3 forhold

- Unik kombinasjon av fiske- og olivenolje
- Virkningsfull 2,5 gram dagsdose Omega-3
- Oljen er ikke høykonsentrert men en **naturlig** olje
- Rik på naturlige antioksidanter
- Gunstig forhold mellom Omega-3 fettsyrene EPA og DHA
- Veldokumentert gjennom studier og forskning
- Høy kvalitet på råvarer, sporbarhet og ISO-sertifisert produksjon



Designmerk 716

NYHETER

Fikk bedre syn i løpet av minutter

■ **Spørsmål:** Hvordan kan du slippe briller eller kontaktlinser?
 ■ **Svar:** En laseroperasjon kan gi bedre syn i løpet av minutter.

De fleste som bruker briller eller kontaktlinser skulle svært gjerne sluppet alt styret dette innebærer. Det gjelder også håndballspilleren Anja Edin som til daglig spiller for Storhamar Håndball og på landslaget. For en toppidrettsutøver innen denne raske sporten er synet svært viktig, og kontaktlinsene har av og til skapt bry for Anja.

- Det har hendt noen ganger at en linse har falt ut eller måtte rettes på i løpet av en kamp, og det er ikke alltid så lett.

Tilbake på håndballbanen

Siden Anja var nærsynt (minus 3,5) var hun nødt til å bruke kontaktlinser når hun spilte, men bruken av linser førte til at hun av og til fikk småirritasjoner på øynene. Dette ville hun gjerne gjøre noe med, og det var en venninne som tipset henne om at laserbehandling kun-

ne være en god ide.

- Jeg hadde tenkt lenge på laserbehandling, men jeg trodde det var et komplisert inngrep. Som håndballspiller har jeg ikke mulighet til å være borte fra trening i flere dager.

Men Anja slapp å være borte fra håndballen på grunn av behandlingen. Hun ble overrasket over hvor raskt det hele gikk.

- Det var faktisk helt vilt. I det behandlingen var over så jeg allerede mye klarere. Jeg kunne se på TV om kvelden, og etter kort tid var jeg i full trening.

På behandlingsdagen

Behandlingen starter med at legen drypperbedøvedråperiøyet. Selve behandlingen går svært raskt.

- Legen sa det kun skulle ta 20 sekunder og det stemte faktisk også, sier Anja. Hun var også veldig fornøyd med behandlingen hun fikk på klinikken. - De var veldig flinke til å forklare alt som skulle skje. Både lege og optiker gikk grundig gjennom hvordan det

hele ville foregå.

Bedre hverdag

Anja hadde brukt kontaktlinser i ti år før hun valgte å gjennomføre en laseroperasjon. Hun var litt skeptisk før inngrepet, men er i dag veldig glad for at hun gjorde det.

- Det er så deilig å slippe alt styret med kontaktlinser. Jeg er avhengig av å se godt, og det har blitt en mye bedre hverdag.

Anja hørte historier om alt som kunne gå galt før hun gikk til legen, men det var allikevel ikke det som bekymret henne mest.

- Det var tanken på om synet i noen dager ville bli så dårlig at jeg ikke kunne trene som var det største problemet, men alt gikk heldigvis svært raskt.

Derfor mener Anja at også andre som er lei kontaktlinser eller briller bør gjøre det samme som henne. - Jeg vil anbefale laserbehandling. Det var faktisk en flott opplevelse.

RAGNAR LERFALDET

redaksjonen@mediaplanet.com

FAKTA

Det finnes tre ulike varianter av øyelaserbehandlinger.

■ **FS-LASIK** er det nyeste innenfor laserteknologi. Det er en videreutvikling av LASIK-behandlingen. Metoden er den mest skånsomme for øyet fordi snittet kan gjøres tynnere, jevnere og mer individuelt tilpasset. Grunnen til dette er at det gjøres med laser i stedet for et mekanisk instrument. Det er kort helingstid.

■ **LASIK** er en velprøvd og sikker behandlingsmetode. Teknikken kombinerer bruk av et mekanisk instrument og laser. Kort helingstid, de fleste kan jobbe og kjøre bil allerede dagen etter behandling.

■ **LASEK** er en sikker og velprøvd metode som passer for deg med store synsfeil, og som i tillegg har tynne hornhinner. En LASEK behandling har en lengre rekonvalensperiode.



”Å ha klart syn er helt fantastisk!”

”Når jeg er ute og reiser, går det mye tid til linser både morgen og kveld. Det er jo litt slitsomt, og noe jeg skulle vært foruten. Første dagen da jeg våknet opp med helt klart syn, var helt fantastisk! Det var kjempedeilig!”

Cecilia Brækhus, profesjonell bokser

Nyt livet uten briller eller linser du også! Ring oss så forteller vi deg hvordan du kan få et nytt liv uten briller og linser. Vi behandler deg smertefritt, raskt og sikkert.

Fra kun
621,-
 per mnd.*

*Priser fra 29 000 kr. Administrasjons- og etableringsgebyr tilkommer.

Ring Memira på 815 00 260 for personlig rådgivning.
 Vi har 11 klinikker i Norge og finnes i ditt nærområde.

memira
 Ledende innen synskirurgi



LASEROPERASJON
Behandlingen starter med at legen drypper bedøvede dråper i øyet.
FOTO: SHUTTERSTOCK

PÅ DENNE MÅTEN FUNGERER HØRSELEN

Hørselen gjør det mulig for oss mennesker å samhandle, kommunisere og for de fleste er hørselen viktig for å kunne delta aktivt i arbeidslivet. På tross av størrelse, er øret et komplisert organ i både form og funksjon.

Det er mye som skal stemme for at vi skal høre godt, og det er mye som kan medvirke til at hørselen blir dårligere. Hørselen er avhengig av fire deler; ytre del av øret, mellomøret, det indre øret og hjernen. God hørsel er avhengig av samhandling mellom alle disse leddene.

Det ytre øret

Det ytre øret består av den synlige delen av øret som stikker ut fra hodet, og en omtrent to centimeter lang øregang. I den indre delen av øregangen finner vi trommehinnen som er en tynn membran som markerer skille mellom det ytre og mellomøret. Trommehinnen settes i bevegelse av vibrasjo-

ner som kommer inn gjennom den ytre øregangen.

Skade eller betennelse på denne delen av øret kan gi nedsatt eller tap av hørsel, øresus og smerter. I de fleste tilfeller oppstår skade ved trykk, støy eller infeksjon. Bruk av Q-tips kan føre til en perforasjon på trommehinnen, så det er viktig at man er forsiktig ved bruk av et slikt produkt.

Mellomøret

Mellomøret består av tre ørebein kalt hammeren, ambolten og stigbøylen, samt det ovale vinduet. Det ovale vinduet er åpningen inn mot det indre øret, og åpningen er dekket av en hinne. Mellomøret må være luftfylt for at vi skal høre best mulig.

Luft til mellomøret kommer fra svelget, gjennom en kanal kalt øretrompeten. Hver gang vi svelger eller gjesper, reguleres lufttrykket i mellomøret slik at det er likt lufttrykket utenfor.

Når øretrompeten er delvis tett kan det oppstå ubehag. Det er derfor mange kjenner ubehag

og dotter når man flyr eller ved forkjølelse.

Det indre øret

Det indre øret består av to deler; sneglehuset og balanseorganet. Inne i sneglehuset finner man omlag 20 000 mikroskopiske små hår som settes i bevegelse når lyd-bølgene trenger inn. Ved hjelp av disse hårcellene omdanner hørselsnerven lyd-bølgene til elektriske signaler som oppfattes som sanseintrykk i hjernen.

Tinnitus

Skader i det indre øret er en svært vanlig årsak til tinnitus, eller såkalt øresus. Det som skjer er at hårcellene sender "falske" nevrerimpulser til hjernens hørselssenter. En tilstand som er vanskelig å behandle, og er dette noe mange må lære seg å leve med.

ALEXANDER SUND

redaksjonen@mediaplanet.com

Tinnitus - et liv i konstant sus og dus

Tinnitus, eller øresus, rammer nesten hver femte nordmann og kjennetegnes ved at det er en lyd bare du selv hører.

Tinnitus er et symptom på at samarbeidet med øret og sentrale funksjoner i hjernen ikke fungerer slik det vanligvis gjør. Det kan det være flere grunner til.

Hørselsskade

Skader kan oppstå ved at man blir eksponert for høye lyder;

eksempelvis etter en konsert eller ved langvarig bruk av hodetelefoner. Andre har fått skader etter støt mot hode. Man regner med at hver tredje person over 60 opplever en grad av tinnitus på grunn av svekket hørsel.

Behandling

Hvis man har store plager, er det viktig at man tar kontakt med fastlege og ber om å bli henvist til øre-, nese-, halslege. I de fleste tilfeller foreligger en bagatellmessig forklaring, som for eksempel opp-

hopning av ørevoks. Dette er enkelt å gjøre noe med.

Det finnes dessverre ingen raske behandlingsmetoder for kronisk tinnitus. Vi vet at stress og psykososiale forhold kan gjøre tilstanden verre; et mestingskurs kan derfor lindre plagene. Ved støyskader eller svekket hørsel kan et høreapparat redusere symptomene.

ALEXANDER SUND

redaksjonen@mediaplanet.com



FOTO: SHUTTERSTOCK



TINNITUS?

“Et høreapparat med lydgenerator kan bidra til å redusere tinnitusplager”

ReSound har noen av de mest avanserte høreapparatene på markedet, og flere modeller har lydgenerator. Kontakt din hørsentral/ØNH-klinikk for nærmere informasjon om hvilket høreapparat som passer ditt hørselstap/tinnitusplage.

ReSound

rediscover hearing

NYHETER



Cirka 32%

Av alle norske kvinner plages med urinlekkasje – mangel på informasjon og skamfølelse gjør at mange sliter unødige.

Inkontinens - et svært utbredt problem

En halv million nordmenn sliter med en eller annen form for inkontinens. Undersøkelser viser at mellom 26 og 38 prosent av norske kvinner plages med urinlekkasje – mangel på informasjon og skamfølelse gjør at mange sliter unødige.

Fra vi var små, har det å tisse på seg vært forbundet med noe flaut. Slik er det også for voksne. Urinlekkasje er ikke noe man snakker høyt om, til tross for at det er et svært utbredt problem blant norske kvinner.

Inkontinens hos kvinner

Mona Stedenfeldt, leder for Kompetansesenter for Inkontinens og Bekkenbunnsykdom, forklarer inkontinens som en ufrivillig lekkasje av urin eller avføring i så store mengder at det blir et sosialt eller hygienisk problem. Inkontinens er i seg selv ikke farlig, men kan føre til en rekke plager som kan få betydelige konsekvenser for selvfølelse, livskvalitet og livsutfoldelse.



”Frekvensen og risikoen for å utvikle inkontinens øker med alder.”

I følge Stedenfeldt finnes det to utbredte varianter av inkontinens hos norske kvinner. Stressinkontinens er den vanligste formen og forårsaker ufrivillig tap av urin ved fysisk aktivitet. Den andre typen inkontinens kalles urgeinkontinens og er assosiert med sterk vannlatingstrang, som gjør at blæren trekker seg ufrivillig sammen slik at man ikke rekker frem til toalettet før urinen kommer.

Yngre som eldre

Stedenfeldt understreker at det er en myte at inkontinens er et aldersfenomen. Årsakene til ufrivillig

lekkasje er ofte sammensatt, men det er ikke bare eldre som rammes.

-Inkontinens kan være medfødt, men som oftest er tilstanden forårsaket av skade, slitasje eller stor belastning på bekkenbunnen; muskulaturen som styrer organene i underlivet.

-Frekvensen og risikoen for å utvikle inkontinens øker med alder, men mange unge utvikler urinlekkasje som en konsekvens av svangerskap eller fødsel. Samtidig ser man at mange idrettsutøvere sliter med urinlekkasje, sier Mona.

Hun forteller videre at tilstan-

den kan ha stor innflytelse på livskvaliteten til de rammede.

-Vi opplever jo folk som er veldig hemma av dette her problemet. Man har jo bind og bleier, men det er jo ikke så kult når man er 29 år. Flere begrenser sine sosiale liv, som å besøke venner eller familie, og må til enhver tid vite hvor toalettet er, sier hun.

Behandlingsvegring

Stedenfeldt understreker at det finnes mange gode og effektive behandlingstilbud i dag, men skamfølelse og mangel på informasjon kan være årsaken til at mange ikke erkjenner problemet og får dermed ikke hjelp.

Vi begynner å bli flinkere til å snakke om inkontinens, men det er fortsatt mye som gjenstår.

-Kvinner er flink til å snakke om andre, men vi tar ikke tak i oss selv. Kvinner bør bli flinkere til å erkjenne at de har et problem og oppsøke hjelp, sier Mona.

TIPS

Det finnes mange gode og effektive behandlingstilbud for kvinner som sliter med urininkontinens. Enkle øvelser viser seg å være svært effektivt i kampen mot plagene.

Leder for Kompetansesenter for Inkontinens og Bekkenbunnsykdom, Mona Stedenfeldt, forteller at en velfungerende og sunn bekkenbunnsmuskulatur er avgjørende for å kunne kontrollere urin, luft og avføring.

Bekkenbunnstrening

- For generell inkontinens så er bekkenbunnstrening absolutt førstelinje behandling. Det å komme seg til en fysioterapeut som er flink til å motivere og lære deg å trene musklene kan potensielt gjøre slutt på plagene. Bekkenbunnstrening er derfor et enkelt og billig virkemiddel for å behandle inkontinens, sier hun.

Stedenfeldt understreker at kvinner bør i hvert fall forsøke treningsregime i seks måneder. Når man har gjennomgått et godt treningsopplegg som innebærer bekkenbunnstrening og man fortsatt har sliter med lekkasje finnes det gode preparater og kirurgiske løsninger.

ALEXANDER SUND

redaksjonen@mediaplanet.com

ALEXANDER SUND

redaksjonen@mediaplanet.com

Rekker du?

Er du redd for ikke å rekke frem til toalettet i tide? Det er omtrent 340 000 andre personer i Norge også. Helt nødvendig.



Snakk med legen din om overaktiv blære.



Astellas Pharma | Solbråveien 47 | 1383 Asker
Telefon 66 76 46 00 | Faks 66 90 35 20 | kontakt@no.astellas.com | www.astellas.no

LELO

INSIGNIA



Verdenspremiere på Lelo Insignia™ kun hos Kondomeriet

Lelo insignia™ er kjent for sine intim-massasjeprodukter. Nå har designproduktene Lyla™, Oden™ og Tiani™ kommet, og selges eksklusivt hos Kondomeriet. Serien består av vibratorer som er trådløse, vannrette, oppladbare og styres via en revolusjonerende SenseMotion™ kontroll.

For å finne ut mer om disse nye og spennende produktene, ta turen til en av våre butikker, eller besøk www.kondomeriet.no

SenseMotion™
TECHNOLOGY



NYHETER



KAROLINE OPSAHL LIE
Har sykdommen endometriose som kan føre til ufrivillig barnløshet. Hun har prøvd å bli gravid i flere år.



ANTON LANGEBREKKE
Seksjonsoverlege ved Kvinneklinikken på Oslo Universitetssykehus poengterer viktigheten av å få tak i de yngste jentene før de utvikler sammenvoksninger og store forendringer forårsaket av endometriose. Les hans tips i spalten.

Et liv med endometriose og et ønske om å få barn

Karoline Opsahl Lie har sykdommen endometriose – en sykdom som kan føre til ufrivillig barnløshet. Noen kvinner bruker lang tid på å bli gravide, andre må ha medisinsk hjelp og en del får aldri barn. Karoline har prøvd å bli gravid i tre år.

■ **Hvordan merket du sykdommen?**

- Jeg hadde store smerter i magen,

og jeg var plaget med tretthet og en del kvalme. Smertene jeg hadde under menstruasjonen kunne være helt forferdelige, men også under samleie.

Jeg ble fort sliten, og graviditeten uteble. Tilfeldigvis så jeg et TV-program om endometriose, og det var da jeg oppdaget at alle symptomene stemte med mine.

■ **Hva skjedde etter at du kontaktet legen?**

- Jeg ble henvist direkte til Rikshospitalet. De fant ingenting galt, men på bakgrunn av smertene mine ble det tatt en laparoskopi der de brant bort det de fant av endovæv. Det var en del på bukhinnen hos meg. Siden vi hadde et ønske om å bli gravid, ble jeg henvist direkte til prøverør.

■ **Hvordan fungerer du i ditt dagligliv med sykdommen?**

- Siden vi ønsker oss barn, kan

jeg ikke ta smertestillende fordi medikamentene kan redusere muligheten min til å bli gravid. Jeg har så mye smerter at jeg ikke fungerer i jobb, og det er jeg veldig lei meg for. Det er ikke behandlingsformer som hjelper for endometriose når du er gravid.

ANETTE R. GUNDERSEN
redaksjonen@mediaplanet.com

Lykkelig gravid med endometriose

- Jeg har faktisk mistet tellingen på antall kikkhullsoperasjoner jeg har vært gjennom, forteller Maria Storsveen.

Det tok mange år før Maria fikk diagnosen og sykdommen spredte seg.

Etter hvert forårsaket sykdommen mange sammenvoksinger i store deler av bukhulen, og livet ble et smertehelvete. - Jeg var så syk at maten jeg spiste kom opp igjen og jeg fikk spørsmål om spisevegring, forteller hun.



FOTO: SHUTTERSTOCK

Først i en alder av 23 år fortalte en gynekolog at Maria hadde en klassisk utgave av endometriose. Hun fikk hormonell behandling for å slippe menstruasjonen, men det hadde ingen effekt.

Et nytt liv begynner

- Etter et foredrag i 2004 med overlege Langebrekke, kom jeg til Ullevål. Der gjennomgikk jeg en omfattende operasjon. Legen fjernet blant annet en eggstokk og nederste del av tykktarmen og blindtarmen, forteller Maria.

Sykdommen er kronisk, og

hun er blitt operert ytterligere et par ganger etter dette.

Endelig!

- Etter seks mislykkede prøverørsforsøk, trodde vi at graviditet var utelukket. Håpet var rett og slett ute, sier Maria. I vår antydet hennes mann at hun så ut til å være gravid. Testen var positiv! I desember får paret oppfylt sitt største ønske - de får barn!

ANETTE R. GUNDERSEN
redaksjonen@mediaplanet.com

5

TIPS

Fang opp de unge kvinnene i tide

1 Unge kvinner bør oppsøke gynekolog dersom de bruker vanlige smertestillende medikamenter eller P-piller, men likevel har hyppig fravær fra skolen grunnet smerter. Dersom gynekologen ikke finner årsaken, bør neste undersøkelse foretas av en annen spesialist.

Behandling av kvinnesykdommen

2 Ved lettere symptomer kan medikamenter som Ibux og Paracet gi en smertestillende effekt. Hormonelle behandlinger som bl.a. P-piller og hormonspiral kan virke lindrende, siden menstruasjonen samt smertene som medfølger uteblir.

Virkninger av hormoner

3 De fleste kvinner merker bedring ved bruk av hormonbehandling mot smerter, og noen blir helt smertefrie. Symptomene vil derimot ofte komme tilbake etter endt behandling, for noen etter kort tid og for andre etter noen år.

Vanligste forekomstene av endometriose

4 Stort sett i hele bukhulen. Oftest konsentrert i underlivsorganene, bak livmoren, i eggstokkene, nedre del av tykktarmen og blæren.

Antatte risikofaktorer

5 Hyppige, lange, mange og tunge menstruasjoner kan bl.a. være en medvirkende årsak til utvikling av endometriose, samt å vente for lenge med å få barn.

Menstruasjonsmerter? Smertefulle samleier?
Problemer med å bli gravid? Fordøyelsesplager?

DA KAN DET VÆRE ENDOMETRIOSE

Endometriose er en av de mest vanlige kvinnesykdommene, men allikevel ukjent for mange.

For mer info: www.endometriose.no • post@endometriose.no • Telefon: 452 15 555



INSPIRASJON

Stabilt blodsukker øker livskvaliteten

■ **Spørsmål:** Hva kan jeg gjøre for å leve bedre med min diabetes?

■ **Svar:** – Mosjoner og spis alminnelig sunn mat, slik alle mennesker bør leve.

–Årsakene til at type 2 diabetes utvikles er en kombinasjon av arvelig disposisjon og miljøfaktorer, men hva som ligger bak selve sykdomsprosessen er komplisert, da mange involverte faktorer enda er uavklart, sier Lege Knut Risberg som er spesialist i indremedisin, og har arbeidet med diabetes i 20 år.

Symptomer på diabetes 2

Utviklingen av diabetes skjer langsomt, og det foregår en gradvis avtagende insulinforekomst i kroppen som kan ta opp til 10 - 15 år innen sykdommen manifesterer seg. Typiske symptomer er trøtthet, føler seg uopplagt, blir tørr i munnen og tørster mye, dehydrering, samt vekt tap er svært vanlig.



”Det er viktig for diabetikere å holde blodsukker-nivået jevnt, og unngå medisiner som gir høye svingninger.”

Knut Risberg
Spesialist i indremedisin

Behandlingsformer

Målet med behandlingen er at diabetikeren skal leve et så normalt liv som mulig. – Det er avgjørende å unngå utvikling av senkomplikasjoner som i hjerte og blodårer, og det er viktig å forhindre akutte komplikasjoner som alvorlig lavt eller høyt blodsukker.

Kosthold, mosjon og vektreduksjon kan for noen normalisere blodsukkeret, og holde sykdommen under kontroll. Andre trenger

medikamenter for å få ned blodsukkeret. Med årene kan insulinproduksjonen trøttes ut, og det blir nødvendig med insulinsprøyter på samme måte som ved type 1 diabetes. – Mange bruker i tillegg medisiner for å regulere andre forstyrrelser som høyt blodtrykk og høyt kolesterol, informerer Risberg.

Type 2-diabetikere kan også ha nytte av å få tilført tilskudd av Inkretiner som er et hormon. Hormonet har blant annet god effekt

på insulinproduksjonen slik at korrekt blodsukkernivå opprettholdes. Behandlingen som langt på vei gjenoppretter kroppens normale sukkerregulerende mekanismer, gjør det lettere å oppnå en stabil og god kontroll med blodsukkeret. I tillegg viser det seg at inkretiner senker blodtrykket, som ofte er for høyt hos personer med type 2-diabetes.

Hold et jevnt blodsukkernivå

Det er viktig for diabetikere å holde blodsukkernivået jevnt, og unngå medisiner som gir høye svingninger. Nyere insulinpreparater gir et jevnere blodsukker.

Blodsukkeret bør testes i situasjoner som under sykdom, fest, og sport. Det er fornuftig å ha en oversikt over avlesningene av blodsukkeret i en bok, og ha en oversikt som et godt utgangspunkt for eventuelle justeringer av insulindosene.

ANETTE R.GUNDERSEN
redaksjonen@mediaplanet.com

FAKTA

■ **Forekomst:** Rundt 350 000 nordmenn har type 2-diabetes. Av disse regner vi med at nærmere halvparten har diabetes uten selv å vite om det. Antall nordmenn med type 2-diabetes er firedoblet de siste 50 år.

■ **Diabetes 1 og 2.** Ved type 1 diabetes har kroppens immunforsvar ved en feil ødelagt bukspyttkjertelen, og produksjonen av insulin har derfor opphørt. Sykdommen er dødelig hvis man ikke får tilført insulin.

■ Ved type 2 diabetes produserer kjertelen fortsatt insulin, men for lite i forhold til kroppens behov. Sykdommen har nær sammenheng med økende vekt og alder samt medfødte arvelige egenskaper.

ANETTE R.GUNDERSEN
redaksjonen@mediaplanet.com

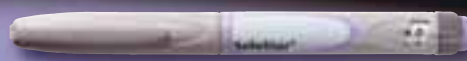
SoloSTAR® og KlikSTAR®

- dine partnere for god blodsukkerkontroll



SoloSTAR®
FERDIGFYLT PENN

KlikSTAR®
FLERANGSPENN



GRÅ PENN FOR BASALINSULINET



BLÅ PENN FOR MÅLTIDSINSULINET



GRÅ PENN FOR BASALINSULINET



BLÅ PENN FOR MÅLTIDSINSULINET

80 enheter i 1-trinns intervaller • Berøringskode på injeksjonsknappen for måltidsinsulinet

NO-GLA-11-08-05

sanofi-aventis Norge AS, Strandveien 15, P.O.Box 133, 1325 Lysaker. Tlf.: +47 67 10 71 00. www.sanofi-aventis.no

SANOFI DIABETES

FAGLIG INNSIKT

Mange kvinner opplever å bli utsatt for vold eller trusler om vold fra sine nærmeste. Dette temaet er fortsatt preget av tabu, og mange vil tie.

Vold i nære relasjoner

Vårt samfunn har vi fortsatt noen tabuer, og vold og overgrep mot kvinner er ett av dem. Det er slik at dette er det best å tie om og samfunnet har en holdning som gir jentene og kvinnene skyld og skam. Vi kan ikke ha det slik i Norge i dag.

Norske Kvinners Sanitetsforening bryter stillheten og setter vold mot kvinner på agendaen. 30. november arrangerer N.K.S. nasjonal konferanse om vold i nære relasjoner.

- Målet med konferansen er å sette volden på dagsordenen ut fra et faglig og politisk perspektiv, sier generalsekretær i Norske Kvinners Sanitetsforening, Anne-Karin Nygård.

Det er en grunnleggende menneskerett å leve et liv uten frykt for eller erfaringer med vold. Å bli utsatt for vold i sitt eget hjem, betyr at voldsutøveren er på en arena der kvinner og barn skulle fått respekt, omsorg, tillit og kjærlighet. I Europa er vold i nære relasjoner hovedårsaken til uførhet og dødsfall blant kvinner i

aldersgruppen 16-44 år.

Det er ingen grunn til å tro at situasjonen er veldig annerledes i Norge.

Høy pris

- I likestillingslandet Norge ser vi at kvinner blir undertrykt, mishandlet og drept fordi de er kvinner. Kvinner blir holdt nede, voldtatt av sine egne ektemenn, opplever uutholdelige smerter og lever et liv i tortur, sier Nygård.

- Vold mot kvinner er et stort samfunnsproblem, med store menneskelige og økonomiske kostnader. I de senere årene er det også fremkommet viktig kunnskap om hvilke konsekvenser det har for barna som vokser opp som vitner i et hjem med vold, fortsetter hun.

Noen kvinner er ekstra sårbare for å bli utsatt for vold og overgrep. Dette er f.eks. jenter og kvinner med minoritetsbakgrunn, funksjonshemmede og eldre.

Må bekjempe holdninger

Vold og overgrep er noe som kan ramme alle kvinner. Det foregår



Anne-Karin Nygård,
Generalsekretær i Norske Kvinners Sanitetsforening

i alle land og kulturer og skjer i alle samfunn uavhengig av sosial status og utdanning. Gjennom historien har alle samfunn vært bygd på patriarkalske forestillinger om at menn er mer verd enn kvinner og at menn skal ha rett til å bestemme over kvinnene. Dette er forestillinger som i dag bryter radikalt med FNs menneskerettigheter.

- Bekjemping av disse holdningene og maktstrukturene er et vesentlig element i forebygging av vold og overgrep mot kvinner. Men handlingene må skje lokalt, der mishandlingen skjer, der folk bor. En forutsetning for å forebygge vold mot kvinner, er at mennene blir med i kampen. Også de ønsker et voldsfritt samfunn. Ingen ønsker at ens egen datter skal bli slått helseløs. "Ekte menn slår ikke" er et budskap som må ut, presiserer generalsekretæren i N.K.S.

- Vi må bryte stillheten og hjelpe kvinner og barn til å kjempe for retten til et liv uten vold, avslutter Anne-Karin Nygård.

ALEXANDER SUND

redaksjonen@mediaplanet.com

Norske Kvinners Sanitetsforening (N.K.S.) ble etablert i 1896 og er Norges største kvinneorganisasjon med over 50.000 medlemmer. Hovedsatsingsområdet er kvinners livsvilkår og helse. N.K.S. bidrar med rundt 100 millioner kroner årlig til lokale tiltak, og bevilger hvert år 8-10 millioner kroner til forskning- og utvikling, hovedsakelig innen kvinnehelse. Organisasjonen har om lag 1100 lokalforeninger, og eier over 20 helseinstitusjoner.

Foreløpig program for onsdag 30.nov, Gamle Logen, Oslo

Vold i nære relasjoner:

- Betydningen av å sette fokus
 - Bryte tausheten
 - Hva kan N.K.S. bidra med?
- v/ representanter fra politisk ledelse fra Justis-/ Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet (ikke bekreftet)

Voldens mange ansikter:

- voldens logikk, utvikling og trender, erfaringer i Norge i relasjon til nordiske land vi naturlig sammenligner oss med.
- v/ forsker Kristin Skjørten, Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS)

Hvorfor slår menn?

v/ direktør i Alternativ til vold, og spesialistpsykolog Marius Råkil

Konsekvensene av å vokse opp i et voldelig hjem:**Alle har et ansvar:****Mitt møte med en voldelig sjarmør**

v/ forfatter Anne Sønstebo

Erfaringer fra hjelpeapparatet:

- Hva gjør de nå de møter kvinner og barn
 - Hva kan de gjøre på kort og lang sikt
 - Erfaringsbasert kunnskap
- v/ representant fra Kriisesentersekretariatet (ikke bekreftet)

Rettsystemet:

- Hvilke juridiske rettigheter har jeg, hvilke muligheter for beskyttelse - erfaringer i møte med rettsapparatet
- v/ advokat Heidi Ysen

(Programmet er fortsatt under utarbeidelse – det tas forbehold om justeringer)

Heldagskonferanse fra 0900 til 1530 - pris 500 kroner (inkl. mat). Påmelding på mail til hijo@sanitetskvinnene.no. Påmelding og innbetaling av deltakeravgift innen 1. november til kontonummer: 6005.05.69244

Ønskes ytterligere informasjon, ta kontakt med oss på telefon: 24 11 56 20



Hvorfor slår menn?
Direktør i Alternativ til vold, og spesialistpsykolog Marius Råkil



Norske Kvinners Sanitetsforening

Aktiv med smerter

A være aktiv har alltid vært en stor del av meg, både på fritiden og som yrkesvalg. Jeg var den personlige treneren som "ander" en aktiv livsstil. Kiting, ski, snowboard, styrketrening og turer i skog og mark ga meg påvill av energi. Å sette ambisiøse mål med trening var en selvfølge. Men så kom smertene snikende.

Da jeg tok mitt endelige yrkesvalg i 2007, visste jeg etter noen runder med idrettsmasasje, men smertene uletter få år som personlig trener ikke ville klare å stå på bena uten smerter. Å ha en trosset derfor smertene i flere måneder. Jeg ville ikke gi opp! Å være en god kone som handler mat og lager middag etter jobb ble derimot en umulig oppgave. Tårene trillet mang en gang da jeg kom utmattet hjem og skulle bli der i flere dager. Min egen trening ble dårligere, motivasjonen falt - å presse seg til utmattelse når jeg var utmattet av smerte før oppstart ble utenkelig. Likevel trente jeg 4-5 ganger i uken, men de gangene jeg presset meg litt ble kvalm, svimmel og kjente generelt ubehag.

Lide i stilhet
Det hele startet høsten 2009 på jobb, 27 år gammel. For mine kollegaer, kunder, familie og venner fremsto jeg som kan-skje den mest sporty av dem alle. Fitnessutøveren som alltid glad og energisk gikk på jobb for å spre glede og kunnskap til andre som trenge en mer aktiv hverdag. Mine egne smerter forsøkte jeg å undertrykke så godt som mulig. Jeg var lojal mot kundene og hadde tross alt god arbeidsmoral. Så godt som ingen merket at jeg slet med smerter - jeg så jo så frisk ut. Det startet med milde smerter nær jeg sto eller gikk på jobben. For å avlaste byttet jeg ofte stilling, og sto gjerne kun på tærne eller utsiden av føtterne. Hundene min måtte jeg slutte å gå tur med, og jeg tenkte med en gang at jeg var kvitt problemet - vondt å gå. Etter et par måneder

Avlaste
Jeg kjente ikke igjen min egen kropp - noe var galt. Det viste seg at jeg hadde en liten godartet svulst i hjernen som også bidro til den nedsatte fysiske formen. Røntgen og blodprøver ga ingen svar med tanke på smertene i føtter, hofter og fingre. Sykkel- eller behandling av svulsten på nyåret 2010 gjorde at jeg fikk avlastet bena. Jeg tenkte med en gang at jeg var kvitt problemet - vondt å gå. Etter et par måneder



Line Marlon
Nielsen Kjøniksen
Personlig trener og livsstilscoach

Å leve med smertene

Håpet ble imidlertid knust etter første arbeidsdag på kun fem timer. Smertene var ikke til å holde ut. Jeg kunne ikke legge føtterne ned på madrassen da jeg la meg for kvelden. Eneste måte å få sove på var å ha bena på pute slik at føtterne lå i løse luft uten noen som helst form for trykk eller berøring. Til tross for korte arbeidsdager, total omlegging av egen trening, mye sitting hjemme med bena opp og føtterne utenfor pute, utallige fysiske behandlinger - smertene var til stede så å si 24 timer i døgnet.

Utdannelse i kroppsterapi

- Friskvernskonsulent
- Hundemassør
- Kopping
- Laserterapeut
- Massør
- Mikromassasje
- Personlig Trener
- Rosenterapeut
- Soneterapeut
- Yogamassør

For info og påmelding:
www.axelsons.no
23 10 36 20
Møllertgt 4, Oslo



5 TRENINGSTIPS FOR DEG MED LEDD- OG MUSKELSMERTER

1 Oppvarmet vann har en viss smerteindrende effekt og kan føles veldig behagelig når man har ledd- og muskelsmerter. Det kan være alt fra forsiktig svømming og vann aerobic til enkle styrkeøvelser i vann.

2 Noen klarer å gå turer i ulendt terreng, mens andre må gjøre ikke-vektbærende aktiviteter som sykling eller roing. Prøv deg frem og se hva som gir deg minst smerter.

3 Å styrke muskulaturen er viktig. Velg funksjonelle øvelser som slyng, fivtekter eller kinesis - som har frie bevegelserbaner og styrker støttemuskulatur.

4 En form for styrketrening som egner seg svært godt siden det er veldig lav belastning på leddene. Også kalt tøying. Mange med muskelsmerter har kort og stram muskulatur som trenger å tøyes. Tøying kan bidra til mindre smerter.

GRAN CANARIA PUERTO RICO

Behandlingsopphold, Ceh v/Brit Torp
Fysioterapi, varmtvanns-
basseng
Forleng med et opphold hos oss.
NOE LEDIG I NOV. OG DES.
Henv. tlf. 69 83 64 80



Behandlingsreiser – med garantert gevinst

■ Er du revmatiker eller lider av psoriasis? Har du senskader av poliomylitt, atopisk eksem eller en kronisk lungesykdom? Da kan du delta på rimelige behandlingsreiser til Syden!

Behandlingsreisene går til et varmere klima, varer i tre-fire uker, og består av fysikalsk behandling og medisinsktaglig oppfølging. Det skal være et supplement til behandlingen i Norge, og målet er å tilrettelegge for en helhetlig behandling som er helsefremmende og gir grunnlag for en bedre livskvalitet. Det gjør at du kan mestre sykdommen bedre når du kommer hjem. Det er dokumentert at reiser tilfører en av sykdomsgruppene nevnt over.

Mange forskjellige reisemål
Det finnes mange forskjellige behandlingsinstitusjoner. For



BEHANDLING I VARMERE KLIMA. For revmatikere finnes det flere muligheter: Igalo i Montenegro, Casas Heddy på Lanzarote, Izmir i Tyrkia, Cefi på Gran Canaria og Reuma-Sol i Spania. FOTO: SHUTTERSTOCK

bevegelseshemmende og rullestol-brukere, og populært for barnefamilier. Både grupper og enkeltpersoner er velkomne, akkurat som på alle de andre behandlingsinstitusjonene i Syden. For mennesker med senskader etter poliomylitt er det tilbud på

Wintersol på Tenerife og ved Scandinavian Rehab Center i Side i Tyrkia, mens tilbudene til psoriatikere holder til på Valle Marina på sydspissen av Gran Canaria. Her er det sol og bading i kombiner med ro og hvile.



En enkel injeksjon av Durlane gir langvarig smertelindring ved hofte- og kneartrose

Lider du av smerter i forbindelse med artrose, så vet du hvilke konsekvenser det har for din bevegelsesfrihet og livskvalitet. Durlane er en ikke-kirurgisk behandling og er spesielt utviklet for å behandle mild til moderat artrose i kne, hofte og skulder. I tillegg tilbys en mindre dose for mild til moderat osteoartrittsmerte i ankel, albå, håndledd, fingre og tær.

For mer informasjon, se www.durlane.com eller kontakt Smith & Nephew AS, Tlf 66 84 20 20

smith&nephew
Durlane®
Hyaluronic Acid, Stabilised
Single Injection

* UNGARN *

UNGARNN VARMER TERMALKILDVANN OG GODE MASSASJER GJØR GODT FOR STIVE OG ØMME MUSKLER OG LEDD. ET AVSLAPPENDE, INTERESSANT OG RIMELIG FERJEMÅL

14 dagers tur
vår og høst,
kr 10.950.



Følgende er inkludert i pakkeprisen:

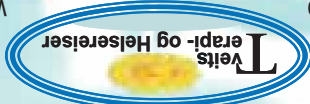
- Flyreise direkte Gardermoen-Budapest, t/r. (Muligheter for egne reiser/tilslutningsreiser fra andre flyplasser. Fritillegg.)
- Transport flyplass – Kurhotell Imperial** t/r. (Enkeltpersonstillegg kr 1.050).
- Overnatting i dobbeltrom med halvpensjon på Kurhotell Imperial**.
- Daglige massasjer. Vanngymnastikk i varmt termalkildvann, ledet av fysioterapeut, fri benyttelse av alle inne- og utebasseng, 4 termalvannsbasseng og 3 vanlige basseng.
- Trygghet og trivsel for våre deltakere er høyt prioritert, og norsk reiseleder er med og tilgjengelig under hele oppholdet.

Det arrangeres frivillige utflikker f.eks. vinsmakingskvelder, hestedressur - oppvisning, dagstur til hovedstaden Budapest, vakre Balatonsjøen eller til universitetsbyen Pécs. Utenom de faste vår- og høstturene, arrangerer vi i tillegg turer for Senjordansere, vinfestival-turer og skreddersydde turer for egne gruppebestillinger fra klubber, foreninger og lag.

NYTTÅRSFEIRING

Inkludert flott nyttårskonsept i Budapest første nyttårsdag, nydelig middagsbuffet på Donau, julemarked i hovedstaden, avslappende massasjer og spa-opplevelse i utendørs termalbasseng.

Ta gjerne kontakt i dag for nærmere og utfordrullikende informasjon!



41 76 42 79

95 99 45 20

post@tveitshelse.no
www.tveitshelse.no

☞ Du finner søknadsskjema på Rikshospitalets hjemmesider, eller ved å henvende deg til NAV.

Rimelige reiser

Du må betale en egenandel på kr 102,- per døgn, med andre ord kr 2.856,- for fire uker inkludert opphold, måltider og behandling. Du finner søknadsskjema på Rikshospitalets hjemmesider, eller ved å henvende deg til NAV. Fristen for å søke er i oktober, og det er legen din som må søke. Veldig mange har vel dig god nytte av behandlingsreiser, så god nytte at de faktisk er i stand til å jobbe full tid resten av året.

BERNT ROALD NILSEN

redaksjonen@mediaplanet.com

Injeksjon som lindrer artroser



Jens Rugsæth
Slapp å avlyse
Vietnamferien

SUKSESSHISTORIEN
Som olje for stortåa

Jens Rugsæth skulle på treukerstur til Vietnam da han fikk urinsyregikt i stortåa.

– Jeg kunne nesten ikke gå og hadde fryktelige smerter i stortåa, sier Jens Rugsæth, som driver et investeringselskap i databransjen. Han oppsøkte Göran Skog, lege ved Hjelpr24 NIMI, og fikk beskjed om å stille neste dag. Etter en knapp konsultasjon fikk han en sprøyte med hyaluron-syreinjeksjon inn i leddet i stortåa. Han kunne selv følge med på skjermmen, og ble sittende et par minutter og prate med Skog etterpå. Da han reiste seg, var smertene i stortåa borte.

Ingen bivirkninger
Han hadde hatt en bankende smerte i tåa dag og natt, hadde prøvd tabletter og var i ferd med å gi opp Vietnam-turen. Det ble NIMI, kan bekrefte at hyaluron-syre er et svært effektivt preparat. Han har ikke hatt bivirkninger et halvt år senere er tåa like fin. Han har ikke hatt bivirkninger og smertene er helt borte. Ifølgende et mirakel, men det er det ikke. Et mirakel er noe du ikke kan forstå, men dette forstår vi fag-folk godt. Hyaluronsyre har vært brukt i tjuå år, men det er først nå, når en injeksjon er tilstrekkelig, at vært brukt i tjuå år, men det er først nå, ser (sittasjefgikt). Preparatet har som lindrer smertene ved artro-

Olje for stortåa
– For meg, som hadde så store smerter, var dette akkurat som en mirakelkur. Denne syren fungerer te tydeligvis som en slags olje for stortåa. Akkurat som med motoren i bilen min. Den må jo også ha olje for å fungere bra, sier Jens.

Bernt Roald Nilssen
redaksjonen@mediaplanet.com

Spørsmål: Hva kan du gjøre for å lindre smertene ved artrose?

Svar: En hyaluronsyreinjeksjon lindrer smertene og bedrer funksjonen i leddet.

Vi lever lengre, blir feterere, beveger oss mindre og sitter mer stille. En av konsekvensene er en krattig økning av artroser, eller sittasjefgikt som det også kalles. Stadig flere av oss opplever smertene ved artrose. Men det finnes et middel som kan lindre smertene, en gelé som heter hyalonsyre. Den sprøytes inn og legges seg som en hinne rundt leddet. Smertene reduseres eller blir borte, og pasienten følger seg bedre. Finn Lynghjem har følt disse virkningene på kroppen, og Göran Skog, som er lege ved Hjelpr24 NIMI, kan bekrefte at hyaluron-syre er et svært effektivt preparat.

Ikke noe hokus pokus
– Enkelte pasienter følger nok at dette er et mirakel, men det er det ikke. Et mirakel er noe du ikke kan forstå, men dette forstår vi fag-folk godt. Hyaluronsyre har vært brukt i tjuå år, men det er først nå, når en injeksjon er tilstrekkelig, at vært brukt i tjuå år, men det er først nå, ser (sittasjefgikt). Preparatet har som lindrer smertene ved artro-

To sannhetsvitner
Jurist og dommer Finn Lynghjem og dommer Finn Skog. Sykdommen, sier Göran Skog. tomene, den tar ikke bort selve å vite at geléen kun lindrer sympto-sittasjefgikt”. Samtidig er det viktig på det vi kaller for ”lett til matelig hinner rundt leddet. Den kan brukes sprøytes inn i leddet, legger seg En injeksjon av geléen at bruken av preparatet øker. først nå, når en injeksjon er nok, hatt positiv effekt i skuldre, anbruk i kne og hofte, og har også Preparatet egner seg til eventuell operasjon. ikke borte. Du utsetter bare en



Göran Skog
Lege ved Hjelpr24 NIMI



Finn Lynghjem
Jurist og dommer

hans hadde hatt problemer med begynte hofte kne å svikte. Kona kunstig venstre kne noen år, og så ter kun en hyaluronsyreinjeksjon var smertene borte. Finn tok smerte i venstre hofte, og leste om hyaluronsyre i et ukelblad. Et-inflammasjon og leddets sig-skadet brus, og dermed dempesning, er at geléen er substitutt for Det som skjer ved en innsprøyt-tiv effekt i skuldre, anklær og tær. hofte, og at det også har hatt positiv effekt i skuldre, anklær og tær.

Hyaluronsyre er en gelé som lindrer smertene ved artro-sittasjefgikt”. Preparatet egner seg til eventuell operasjon. ikke borte. Du utsetter bare en reaksjonen umiddelbar, mens positiv erfaring. For mange er Du kan gjenta injeksjoner flere ganger. Det er ingen bivirkninger. 95 prosent av brukerne har Du kan ha så mange nye injeksjoner. Du kan ha så mange nye injeksjoner du ønsker, og dermed utsette mer alvorlige inngrep i det aktuelle leddet i mange år.

Bernt Roald Nilssen
redaksjonen@mediaplanet.com



NORSK REVMATIKERFORBUND

Har du revmatisk sykdom, muskel- eller skjelettplager? Trenger du en å snakke med - en som kan gi deg råd og veiledning? Ring 815 33 015 - tirsdag, onsdag, torsdag 0900 - 1500 (ordinær takst) www.revmatiker.no

REVOLUSJONERENDE TEKNOLOGI FOR BEHANDLING AV ARTROSE

OSTEOMD
MEDICAL DEVICE

- En enkel injeksjon
- Ingen rapporterte bivirkninger
- Kostnadseffektiv
- Langvarig smertelindring
- Utsetter behovet for operasjon
- Ren hyaluronsyre
- Ikke-animalsk

Crespine Gel er indikert for behandling av pasienter som lider av artrose/sittasjefgikt og er en naturlig i kroppen og er en viktig komponent av leddbrusk og leddvæske. Crespine Gel er hyaluronsyrebasert. Hyaluronsyre finnes naturlig i kroppen og er en viktig komponent av leddbrusk og leddvæske. Crespine Gel er produsert med revolusjonerende og unik CRM teknologi. Dette sikrer en sakte nedbrytning av hyaluronsyre i kroppen, noe som resulterer i en langvarig effekt. Smertelindringen varer normalt i 6-8 måneder.

Utføres ved: Volvat, NIMI og et utvalg av private og offentlige sykehus (be din lege ta kontakt med oss)

OsteoMD AS
www.crespinegel.no
E-Mail: ken@osteo-md.no
Tlf: +47 930 39 166



Enkel, effektiv og rimelig trening for alle!



- ✓ Effektive øvelser for hele kroppen
- ✓ Raske resultater
- ✓ Passer for alle, uansett alder og fysisk form

Little fish, big benefits

Alle vet at fet fisk inneholder Omega-3. Alle vet at marin Omega-3 er bra for kroppen. Men hva er det som gjør sardiner så unike?



Jo, den lille bryllingsardinen inneholder mye mer, enn Omega-3. Sardiner er unike i ernærings-sammenheng, de tilfører kroppen det lille ekstra av proteiner, mineraler, vitaminer og kalsium, som vi mangler i et gjennomsnittlig norsk kosthold. Til sammen gjør det sardiner til noe av det sunneste du kan spise.

Professor i medisin og forsker på sjømat og helse, Livar Frøyland, mener lite kan erstatte sardiner og annen fet fisk i kostholdet.

– Det finnes en del næringsstoffer som er spesielle for sjømat. Sardiner er spesielt næringsrikt, og ikke bare rike på Omega-3-fettsyrer, men også proteiner, kalsium, mineraler, vitaminer og sporstoffer, sier han.

Omega-3

De siste årene er det gjort en rekke studier av helsegevinsten til fisk og annen sjømat. Samtlige konkluderer med at Omega-3 fra fet fisk både forebygger og forbedrer hjerte- og kar sykdommer. I tillegg har marin Omega-3 gunstig effekt for hjernen, påpeker professor Livar Frøyland:

– Det er også kjent at marin Omega-3-fettsyrer stimulerer funksjonen til ulike nerveceller i hjernen og kontaktpunktene mellom hjernecellene. Dette kan man bevise eksperimentelt, sier han.

Sørger for nok kalsium til kroppen

Det er særlig kombinasjonen av Omega-3-fettsyrer, kalsium og vitamin D som gjør sardiner spesielle i næringsammenheng. Kalsium er det viktigste mineralet i beinsubstansen i kroppen. Deresom man spiser for lite vitamin D, vil ikke kroppen kunne ta opp nok kalsium fra maten. Her gir sardiner en unik kombinasjonsløsning: Siden sardiner både har et høyt kalsiuminnhold og inneholder naturlig vitamin D, sørger den både for å levere kalsium og for at kalsiumet blir tatt opp i kroppen.

Det er forskjell på sardiner

King Oscar bryllingsardiner blir produsert etter samme oppskrift som for over 100 år siden. Den norske fjordbryllingen er blant verdens minste fisker i sardin-klassen. Jo mindre fisken er, desto mer delikat er kjøttet og jo mørere er beina. Grunnen til den gode smaken er at fisken vokser opp i det kalde, næringsrike vannet i fjordene langs norskekysten. Dette gjør King Oscar sardiner til en delikatess med mange serveringsmuligheter. Prøv en av våre oppskrifter, og smak selv.



Salve som reduserer dine



FOTO: SHUTTERSTOCK

muskel- og leddsmerter

■ **Er det virkelig mulig å lindre muskel- og leddsmerter dine ved å smøre en salve på huden? Norges Fibromyalgi Forbund har testet det på sine egne.**

- Vi testet det på 22 tilfellsvalgte, og 21 av dem merket en positiv effekt, sier Inger Cecilie Thunem, daglig leder i Norges Fibromyalgi Forbund. Det er variabelt hva som hjelper mot fibromyalgi. Det som hjelper en, trenger ikke hjelpe en annen, men 15 av de som testet kuldosalve til at Fibromyalgiforbundet har kuldosalve som vervepremie i bundets egen medlemskampanje. Har ett års positiv erfaring Bente Osa fra Drammen jobber

varte lenger. 15 personer sa de merket effekt etter første påføring og 20 hadde ingen uønskede effekter eller bivirkninger.

At salven bare lindrer sympto-mer og ikke fjerner smerten varig, var helt forventet på bakgrunn av sykdommens natur. Resultatet av testen viser at kroniske smerter faktisk kan lindres for en periode ved å bruke kuldosalve. Dette førte til at Fibromyalgiforbundet har kuldosalve som vervepremie i forbindelse med smerte på, men salven trekker seg inn i huden og lukten er ikke forklarbart på noen annen måte. Det lukter litt med en gang du smører på, men salven trekker seg inn i huden og lukten er ikke forklarbart på noen annen måte. Det lukter litt med en gang du smører på, men salven trekker seg inn i huden og lukten er ikke forklarbart på noen annen måte. Det lukter litt med en gang du smører på, men salven trekker seg inn i huden og lukten er ikke forklarbart på noen annen måte.

muskel- og leddsmerter. Hun har selv hatt diagnosen fibromyalgi siden starten på 1980-tallet og har prøvd mange måter å lindresmerter på. Nå har Bente brukt muskelsalve i ett år og er fornøyd med effekten. Smertene forsvinner når hun smører seg inn med muskelsalve en gang om dagen. - Jeg har prøvd mye rart, men dette fungerer! Det er akkurat som smertene letter litt, jeg kan ikke forklare det på noen annen måte. Det lukter litt med en gang du smører på, men salven trekker seg inn i huden og lukten er ikke forklarbart på noen annen måte. Det lukter litt med en gang du smører på, men salven trekker seg inn i huden og lukten er ikke forklarbart på noen annen måte.

Flere grunner til å prøve Inger Cecilie Thunem sier at de ofte er skeptiske til hva som hjelper mot sykdommen, men her kan forbundet gå god for effekten. Resultatet av testen var spesielt bra med tanke på at smertene er både kroniske og varierende. At salven er brukervenlig, lukter greit og er lett å massere inn, betyr også en del. Og den lukusen det er å kjøpe at musklene er mykere og smertefrie noen timer er grunn god nok til å prøve kuldosalve.

BERNT ROALD NILSEN redaksjonen@mediaplanet.com

■ Fibromyalgi hører inn under muskel-, skjelett- og bindevevssykdommer og er av WHO kategorisert som en revmatisk sykdom. **■ Sykdommen er kronisk** med smerte i muskulatur og ledd, samt muskelstivhet, tretthet, søvnforstyrrelser, kraftløshet, magebæver m.m. **■ Både kvinner, menn og barn** rammes. Norges Fibromyalgi Forbund antar at det finnes mer enn 150 000 fibromyalgirammede i Norge.

FAKTA FIBROMYALGI

Har du vondt?

PEROZIN er sammensatt for å lindre smerter ved hjelp av kryoterapi (kuldebehandling). Brukes mot ledd- og muskelsmerter uansett årsak. CE-godkjent som medisinsk utstyr for din sikkerhet.

Faksimile fra Hjemmet: "Perozin er navnet på en ny, divirkningsfri krem som er spesielt rettet mot smerter i muskulatur og ledd. Kremmen baserer seg på kuldebehandling og ble utviklet av en dansk finansmann, Gerard Hansen, som slet med ryggplager og kroniske smerter. Han fikk ikke god nok hjelp av hverken tabletter, manuell terapi eller eksisterende kremer, og hva gjør man da? Jo, man begyner å studere og setter sammen sin egen krem! Utviklingen av produktet har tatt flere år, men nå er Perozin tilgjengelig for flere enn danskene!"

TIPS: Påfør krem både før og etter dusj/bad. Masser de vonde områdene mens du dusjer/bader. Dette vil gi en enda dypere virkning.



Produktet selges hos bandagister og i helsekostbutikker samt var nettbutikk.

Les mer på: www.tokay.no

Et av våre viktigste vitaminer

K2 vitaminet blir fremstilt fra den japanske matretten natto som består av gjærede soyabønner. Disse soyabønnene har vist utrolige helsegevinsten i de delene av Japan hvor de spises jevnlig. Helsegevinstene har vist seg å skyldes det høye innholdet av K2 vitamin. Forskningsresultater verden over viser at K2 vitaminet forebygger beinskjørhet samtidig som det reduserer risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdommer.

Etter hvert som vi blir eldre blir skjelettet svakere, vi trenger derfor tilskudd av kalsium. Kroppen frakter først kalsiumet ut i blodårene men her blir det meste av det liggende som skadelige avleiringer og vi får ikke den effekten vi ønsker. K2 vitaminet hjelper

- Skjelett
- Beinbygning
- Hjerte
- Blodomløp

K2 er godt for:

Kroppen å frakte kalsiumet ut av blodårene og inn i skjelettet. På denne måten virker kalsiumet slik det skal og skjelettet blir sterkere. Samtidig reduseres kalsiumavleiringer i blodårene og risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdommer reduseres med opptil 50%*



For mer informasjon og dokumentasjon, besøk oss på www.k2vitamin.no



Bestill på telefon: 815 09 300 (09.00-15.00)



Bestill på e-post: kundeservice@tgmontgomery.no



Bestill på SMS: Send kodeord: K2 "navn og adresse" til 2440



Bestill på web: www.k2vitamin.no

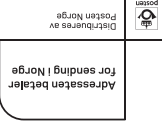


Eller send inn svarkupongen (porto er betalt) ✂

Send meg 3 måneders forbruk av K2 vitamin til kun 198,-
Jeg benytter meg av introduksjonstilbudet og får tilsendt 3 måneders forbruk av K2 vitamin for kun 198,- (+39,50 i porto og ekspedisjon). Deretter mottar jeg, kun så lenge jeg ønsker det, en ny forsendelse hver 3. måned for kun 398,- + 39,50 porto og ekspedisjon. Jeg har ingen kjøplikt og kan når som helst stoppe videre forsendelser.

Navn: _____
Adresse: _____
Postnr.: _____ Sted: _____
Tlf./mob: _____
Underskrift: _____

0003



T G Montgomery
Svarsending: 2526
0091 Oslo

Adressen betaler for sending i Norge

Prøv
K2 vitamin
i hele 3 måneder
til halv pris:
kun 198,-
+39,50 i porto og ekspedisjon

Helsepersonell og andre interesserte finner gjengitt noen av de viktigste studiene på www.k2vitamin.no.



BENSKJØRHET
Hver tredje norske kvinne og hver tiende norske mann lider i dag av benskjørhet.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Det viktigste vitaminet som dine ben mangler

■ **Norske kvinner er på verdens toppen i bruddskader. Hver tredje norske kvinne og hver tiende norske mann lider i dag av benskjørhet. Mye tyder på at det noe ukjente vitaminet K2 kan være redningen.**

De fleste vet at kalsium forebygger osteoporose, og mange har også lært at vitamin D er viktig for å bygge sterke ben. De fleste har derimot aldri hørt om vitamin K2 og nøkkelfunksjonen det har for å sikre en god benhelse. Ifølge det europeiske Mattilsynet er vitamin K2 viktig for å bygge sterke ben og forebygge osteoporose.

Reduserer hjertedødeligheten
I tillegg til den positive påvirkningen ser derfor på vitamin K2 miljøet et stort potensiale for å bevare et sunt hjerte.

Vitamin K2 binder kalsium til skjelettet og motvirker utviklingen av benskjørhet

Får du nok vitamin K2?
Vi får i oss noe vitamin K2 fra maten vi spiser, men i veldig små mengder siden typisk vestlig

klare fordeler av å øke kalsiuminntaket blant personer over 55 år. Blant eldre kvinner fant man 22 prosent risikoredusjon når man ga disse kombinert tilskudd av vitamin D og kalsium.

Fysisk aktivitet
Regelmessig fysisk aktivitet vil kunne forebygge osteoporose. Enkelte undersøkelser indikerer at barn som er aktive får sterkere beinbygning enn inaktive barn.

kosthold gir lite K2-vitamin. Ernæringsfysiolog Merete Asheim skriver om dette i sin artikkel "Vitamin K i norsk kosthold og benskjørhet" i tidsskriftet for Den norske legforening. Her nevner hun det vitamin K-fattige kostholdet i Norge som en av flere faktorer for benskjørhet og hjerte- og kar-sykdommer.

For å få i seg den anbefalte dagdosen K2 (45 mcg) må man der ost, egg, kjøtt og melkeprodukter. Det finnes derimot flere typer kosttilskudd på det norske markedet som inneholder vitamin K2.

Dette kan resultere i mindre osteoporose senere i livet. Trening hos pasienter med etablert osteoporose kan resultere i mindre plager. Trening som gir klar belastning av skjelettet samt mange repetisjoner viser seg å ha best effekt. Forutsetningen er et godt resultat av treningen er riktig kosthold. Kalsium, vitamin D, K2 og omega-3 er spesielt viktig.

ALEXANDER SUND
redaksjonen@mediaplanet.com

ALEXANDER SUND
redaksjonen@mediaplanet.com



OMEGA-3
Dørfør er omega-3 godt for leddene

Det er allment kjent at omega-3-fettsyrer kan være avgjørende for folks helse og velvære. Dette gjelder også for de som sliter med leddplager.

De fleste leddproblemer kommer av betennelse i leddene. Ved å redusere inflammasjonen, kan man lindre disse smertene. Omega-3-fettsyrer har en betennelsesdempende effekt på muskler og ledd slik at hevelse og stivhet reduseres. Studier fra hele verden viser at tilførsel av omega-3 gjennom kostholdet eller i form av kosttilskudd har en rekke helsefremmende effekter.



Kosthold
FOTO: SHUTTERSTOCK

Omega-3-fettsyrer er såkalte essensielle fettsyrer. Det vil si at kroppen ikke er i stand til å produsere disse selv, og vi må få dem tilført gjennom kostholdet. Fet fisk er den beste kilden til omega-3, og for å dekke behovet av fettsyren må det inntas fet fisk daglig. For mange kan kosttilskudd være nødvendig. Ved aktiv, revmatisk sykdom anbefales det et daglig inntak av 3 gram omega-3-fettsyrer.

ALEXANDER SUND
redaksjonen@mediaplanet.com

Ikke-medikamentell tiltak reduserer hoftebrudd

Norske studier blant pleie-

pasienter viser at personer som brukte hoftebeskytter

hadde en betydelig

reduisert risiko for hofte-

brudd sammenlignet med

personer som ikke brukte

hoftebeskyttelse.

HOFTEBRUDD

De fleste hoftebrudd skyldes et

direkte støt mot hofte. Hvis

virkingen av et slikt støt

begrenses, vil risikoen for å pådra

seg et brudd bli mindre.

Undersøkelse viser at perso-

ner som bærer hoftebeskyttelse

reduserer risikoen for brudd med

opp til 80 prosent.

Kontinuerlig beskyttelse

Ved å oppmuntre og motivere

pleiepasienter med osteoporose

eller falltendens til å bruke hofte-

beskytter kan man spare mange

for smertefulle hoftebrudd - pro-

blemnet er at pasienter ikke bruker

beskyttelse dagkontinuerlig.

I tidsskrift for den norske lege-

forening bemerker Johan Halse

ved Osteoporoseklinikken i Oslo

at manglende bruk er hovedårsa-

ken til at beskyttelse ikke har no-

en forebyggende effekt.

- Hernes-trusen oppfattes av

mange som både tungvint og lite

flatterende. Det er grunn til fort-

Kvinner med endome-

triose er mer utsatt for

autoimmune sykdommer

som revmatisme, og

omvendt. Årsaken til

denne tendensen er fort-

satt ukjent.

Endometriose er en tilstand der

vev av samme type som slim-

hinnen i livmoren finnes utenfor

livmoren.

Omtrent 2-3 prosent av

alle norske kvinner utvikler

sympptomgivende endometriose i

løpet av livet. Selv om tilstanden er

ufarlig, kan den føre til sterke

magesmerter, unormale blødnin-

ger og ufrivillig barnløshet.

Nedsatt immunforvar

Disse slimhinneflekkene utenfor

livmoren påvirkes av hormoner

på samme måte som slimhinnen

i livmoren, og det vil derfor bli fra

disse slimhinneflekkene samtidig

med blødning fra livmoren under

menstruasjonen. Cyster kan oppstå

og kroppen reagerer med å angripe

vevet for å bli kvitt de unødvendige

cellene.

- Kvinner som får diagnosen

endometriose har ofte tilleggs-

sykdommer som revmatisme og

fibromyalgi. Grunnen er ukjent,

forteller overlege og IVF-ekspert Jon

Hausken ved Klinikk Hausken.

- Hos endometriosepasienter går

immunforsvaret løs på slimhin-

Menstruasjons smerter? Smertefulle samler? Fordøysesplager?

Problemer med å bli gravid?

DA KAN DET VÆRE ENDOMETRIOSE

Endometriose er en av de mest vanlige kvinnesykdommene, men allikevel ukjent for mange.

For mer info: www.endometriose.no • post@endometriose.no • Telefon: 452 15 555



BENTTETSMÅLNING
i en helkroppsscanner (DXA)
som kan påvise om det er
lave benttettsverdier
(osteoporose) eller ikke.
FOTO: REVMATISMESEKKEHUSET

Endometriose øker risikoen for reumatisme og fibromyalgi

Nedsatt immunforvar

Disse slimhinneflekkene utenfor

livmoren påvirkes av hormoner

på samme måte som slimhinnen

i livmoren, og det vil derfor bli fra

disse slimhinneflekkene samtidig

med blødning fra livmoren under

menstruasjonen. Cyster kan oppstå

og kroppen reagerer med å angripe

vevet for å bli kvitt de unødvendige

cellene.

- Kvinner som får diagnosen

endometriose har ofte tilleggs-

sykdommer som revmatisme og

fibromyalgi. Grunnen er ukjent,

forteller overlege og IVF-ekspert Jon

Hausken ved Klinikk Hausken.

- Hos endometriosepasienter går

immunforsvaret løs på slimhin-

Høyere risiko

Arvelige forhold ser ut til å

være av betydning for utvik-

lingen av denne sykdommen.

Dersom tilstanden finnes hos

mor eller søster, er risikoen for å få

endometriose omtrent fem ganger

høyere.

ALEXANDER SUNN

redaksjonen@mediaplanet.com

Bla resept

Hoftebeskytter på blå resept kan

skrives ut til personer med tidli-

gere lavenergi-brudd og til perso-

ner med vesentlig svekket ben-

struktur som på grunn av medika-

mentbruk og helseplager har økt

risiko for å falle. Dette gjør hoftebe-

skyttelse til et rimelig og effektivt

hjelpemiddel i kampen mot stygge

hoftebrudd.

ALEXANDER SUNN

redaksjonen@mediaplanet.com

MÅLING AV BEINMENGDE – wifitig metode for tidlig diagnose

■ **Spørsmål:** Hva er årsaken til sykdommen osteoporose?
 ■ **Svar:** – Den viktigste grunnen er størrelsen på skjelettet, som igjen er betinget av arv, opplyser Arne Høiseeth.

Osteoporose innebærer redusert beinmasse og dermed økt risiko for brudd. – Vi regner med at det er mellom 96 000 og 225 000 norske kvinner som lider av osteoporose, sier Arne Høiseeth. Høiseeth har arbeidet med osteoporose siden den 1992 og har doktorgrad innen muskel- og skjelettproblematikk. Høiseeth har i tillegg deltatt i internasjonal forskning innenfor temaet osteoporose.

Symptomer og kjennetegn

– Det eneste sikre kjennetegn vi i dag med sikkerhet kan si er reelt for osteoporose, er selve bruddet, informerer Høiseeth, som er spesialist ved Curato Røntgen i Oslo. – Det er ingen andre symptomer, tilføyer han. Pasientene kan få mange brudd eller alvorlige brudd som lår- eller albuerbrudd eller brudd i ryggen, beinsbrudd eller brudd i tållene av de to mest alvorlige tilfellene av brudd, forteller Høiseeth.

Bruddrisiko

Bruddrisikoen øker først etter at vi har fylt 50 år. Livsstilsfaktorer kan derimot ofte være årsak til hyppigheten av brudd. – Det er ingen måte vi kan forebygge



“Det viktigste er å få målt beinmassen i 50-årsalderen.”

Arne Høiseeth
Spesialist ved Curato Røntgen i Oslo

osteoporose på, utover det å ha et normalt sunt kosthold med tilstrekkelig kalsium og D-vitamin, opplyser Høiseeth. – Det er liten effekt i å ta ekstra tilskudd eller å trene, legger han til.

Forskning og kartlegging

Både internasjonal og i Norge blir det forsket mye på osteoporose. En gradvis reduksjon i beinmasse er en del av aldringsprosessen. Sykdommen innebærer at beinmassen er redusert til et nivå under en definert grenseverdi. Bakgrunnen kan være at man har tappt beinmasse raskere enn normalt eller at man hadde lav beinmasse i utgangspunktet. Osteoporose kan også oppstå som følge av sykdommer og bruk av enkelte legemidler. – Det viktigste folk kan gjøre, er å få målt beinmassen i 50-årsalderen, oppfordrer Høiseeth.

Bentethetsmåling

Bentethetsmålingen utføres i en helkroppsscanner (DXA) som kan påvise om det er lave bentethetsverdier (osteoporose) eller ikke. Som standard måles hoften og ryggen på pasienten, og bildene blir vurdert av revmatolog. – Svekkelsen i beinstrukturen er en risikofaktor og gir ingen symptomer før du har fått et brudd, understreker spesialisten. De fleste håndledds- og hoftebrudd hos eldre skyldes redusert beinmasse kombinert med et fall. Åtte av ti hoftebrudd rammer kvinner. Disse tallene er basert på norsk pasientregister og vil være tilnærmet riktige. – Hoftebruddene skjer som regel i selve lårhalsen eller like nedenfor selve lårhalsen, avslutter Høiseeth.

ANETTE R. GUNDERSEN
redaksjonen@mediaplanet.com

www.curato.no

BENSKJØR?

En enkel måling av bentetheten kan avsløre om det gjelder deg. Snakk med oss om forebygging og behandling.

Undersøkelsen utføres på de fleste av Curatos avdelinger. Du trenger ikke henvisning. Finn nærmeste avdeling på Curato.no

Curato
Røntgen | Vi tar deg på alvor

Oslo | 23 35 56 00 • Lillestrøm | 63 89 84 44 • Gjøvik | 61 15 80 00

Brulkket noe?

Hvert 25. minutt får noen en alvorlig bruddskade.

- Er du over 50?
- Har du hatt ett eller flere brudd?
- Krum rygg?

Det kan skyldes osteoporose (benskjørhet).

Har du spørsmål om osteoporose (benskjørhet)? Snakk med fastlegen din eller kontakt Norsk Osteoporoseforening.

Osteoporosetelefonen:

452 69 111 - tastervalg 2
 Åpen mandag og onsdag 12.00-15.00

Norsk Osteoporoseforening
 Hønefossveien 69, 3515 Hønefoss
 Hoved tlf: 452 69 111 - tastervalg 1, 2 eller 3
 e-post: nofnorge@gmail.com
www.nof-norge.org



huset.no/felag



ENDELIG I NORGE!

Livet består av mange små bevegelser
Gjenopplev alle

NYHET – Voltarol gel

- Fjerner smerten og hjelper deg tilbake i bevegelse.
- Er den første og eneste reseptfrie gel godkjent for artrose i fingerledd i Norge.

Voltarol (diklofenakdietylamn) gel 11,6 mg/g. Reseptfritt legemiddel til voksne over 18 år. Påføres for milde til moderate smerter ved artrose i fingerledd. Skal ikke brukes ved overfølsomhet eller hvis man har opplevd astmaanfall, elveblest eller akutt rhinitt ved bruk av acetylsalisylsyre eller andre NSAIDs. Skal ikke brukes under graviditet. Les pakningsvedlegget for bruk. www.novartis.no. ID-kode: 140.07.2011

Voltarol
GLEDEN AV BEVEGELSE





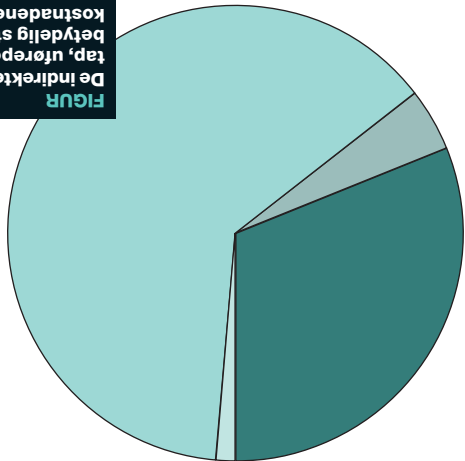
Abbott er et forskningsbasert globalt legemiddelfirma som utvikler og markedsfører effektive utvikler og markedsfører effektive behandlinger mot blant annet; leddgikt, psoriasisleddgikt, Bekhterovs sykdom og barnleddgikt

Abbott
A Promise for Life

Bedre livskvalitet og arbeidssevne med biologisk behandling

Produktivitetstap ved sykefravær og uførhet	63,0%
Sykepenger	1,6%
Uførepenisjon	4,3%
Behandling	31,1%

FIGUR
De indirekte kostnadene, produktivitetstap, uførepenisjon og sykepenger, er betydelig større enn de direkte kostnadene til behandling med RA.



Fordeling av samfunnsøkonomiske kostnader



BIOLOGISK BEHANDLING
Der som kvinner mottar biologisk behandling i stedet for ikke-biologisk behandling, vil hun samlet sett kunne arbeide 3,3 år lenger frem til ordinær pensjonsalder.
FOTO: SHUTTERSTOCK

Spørsmål: Hvordan fungerer biologisk behandling?
Svar: – Biologisk behandling innebærer ofte bruk av stoffer som kalles biologisk responsmodifikatorer (BRMS) som gjennoppretter kroppens naturlige immunforsvar.

Nye legemidler har god effekt for pasienter med RA
Tidligere gikk behandlingen ofte ut på å hindre smerte. I dag er misjonfasen med biologisk behandling, slik at en eventuell senere utvikling vil bli tilsvarende forskjøvet i tid.
Samfunnsøkonomisk gevinst
RA forårsaker betydelig funksjonstap for personer i arbeidsfør alder, og sykdommen er forbundet med betydelige samfunnsøkonomiske kostnader. Alvorlig funksjons-

Fra arbeidsfør til aktiv
En helseøkonomisk rapport utarbeidet av LINK Medical Research for ung alder. En studie gjennomført på RA-pasienter i Oslo viste at ca. 40 prosent av pasientene var arbeidsføre som følge av denne sykdommen.
Sannsynligheten for å bli arbeidsfør øker med varigheten på sykdommen. Det er derfor en samfunnsøkonomisk gevinst å behandle tidligere på sykdommen. Studien antyder også at sykdommen ikke forverres i re-misjonfasen med biologisk behandling, slik at en eventuell senere utvikling vil bli tilsvarende forskjøvet i tid.

ANETTE R. GUNDERSEN
redaksjonen@mediaplanet.com
tap for pasientene fører i mange tilfeller til uførepenjonering i alt- for ung alder. En studie gjennomført på RA-pasienter i Oslo viste at ca. 40 prosent av pasientene var arbeidsføre som følge av denne sykdommen.
Sannsynligheten for å bli arbeidsfør øker med varigheten på sykdommen. Det er derfor en samfunnsøkonomisk gevinst å behandle tidligere på sykdommen. Studien antyder også at sykdommen ikke forverres i re-misjonfasen med biologisk behandling, slik at en eventuell senere utvikling vil bli tilsvarende forskjøvet i tid.

Biologiske legemidler er stoffer som består av DNA-fremstilte proteiner som ligner de kroppen selv produserer.
RA, også kalt leddgikt, er en av flere typer revmatiske lidelser. RA er en autoimmun, kronisk betennelsesykdom i bindevevet i leddene. Sykdommen kjennetegnes av smerte, stivhet og hevelse i leddene. Svært ofte blir bevegeligheten i leddene redusert. RA anses å ramme mellom 0,5 og 1 prosent av befolkningen i Norge. Finnes det om lag 31 000 personer som har RA. Antall nye personer som får sykdommen hvert år i Norge er ca. 1000.
www.huddoktor.no
Helseøkonomisk rapport 2010

FAKTA

Spørsmål: Hva gjør du når rygprolapsen er så alvorlig at du går i vinkel?
Svar: Kontakter spesialist via fastlege, tar MR og opererer bort smertene.

HOGNE MYRVOLD HADDE RYGGPROLAPS

RYGGPROLAPS

Syk inn – frisk ut

den opererte er tilbake i arbeid av- henger av type arbeid. Men Hogne er i full gang igjen som daglig leder i sitt eget entreprenørfirma.

Livet er bra igjen!

Han hadde ikke helseforsikring, men forsikret at det å bli frisk igjen var verdt hver eneste krone som operasjonen kostet. I prinsippet er han smertefri, mobiliteten er tilbake, og det er mulig å trene. Livet er med andre ord bra igjen fordi han valgte å ta grep og bestemme over smertene, og ikke mot- satt. Med andre ord en slikt- kelig sidskinnshistorie. Nå kan han igjen løpe innover i Bærumsmarka med de neste private målet er å klare merket i det som kalles "trippel-Bir-ken" neste år. Det var utenkkelig for bare noen måne-

Raskt tilbake i jobb

Hele 97 prosent av de som opereres blir friske, ifølge Hogne. Han ble operert 1. juli i år, og to måneder etterpå har han så vidt begynt å trene igjen. Han syknelde seg de første ukene etter operasjonen, men klinikkens satte ingen restriksjoner på hans aktivitetsnivå. For noen kan det være nødvendig med oppptrening hos fysioterapeut etter operasjonen, og ekspertene mener at daglige turer og aktivitetssøking etter ork og evne er den aller beste behandlingen for å komme tilbake til vanlig liv. Hvor lang tid det tar for

Effektiv fremdrift

Skiveutgiftidning i korsryggen (prolaps-issas) er årsak til smerte i ryggen for mange menn og kvinner. I tillegg til sterke ryggsmarter, er det vanlig med smertene over i beinet og føten.

For Hogne var smertene i ferd med å begrense evnen til å leve et normalt liv. Han gikk til fastlegen, og måtte mase seg til MR. Han fikk vite at det var lang venteliste i det offentlige helsevesenet, så Hogne kontaktet Osloforordklinikken; der var ventetiden en uke. Etter undersøkelse av nevrokirurg, fastsettelse av diagnose og diskusjon om behandlingssopplegg, var Hogne klar for operasjon.

Vi har leggespesialister med korte ventetider

- Rygg
- Nakke
- Kne
- Skulder
- Hånd/Fot
- Leddplager
- Prostata
- Vannlatingsplager
- Overgangsplager
- Diabets
- Stoffskifteforstyrrelser
- Åreknuter



BERNT ROALD NILSEN
 redaksjonen@mediaplanet.com

Spørsmål: Hva gjør du når du får påvist en alvorlig nakkeprolaps? **Svar:** Opererer bort prolapsen rett og slett.

GRO KVITTET SEG MED NAKKEPROLAPSEN

NAKKEPROLAPS for. Fra konsultasjon til operasjon tok ni dager.

Nesten som et mirakel "Jeg måtte ta 80 000 kroner fra egen lomme, men det var verdt hver eneste krone. Da jeg våknet fra narkosen, var både prolapsene og smertene borte. For meg var det nesten som et mirakel, men legen fortalte at de hadde gjort over 1000 slike inngrep med meget gode resultater," sier Gro. Hun legger til at oppholdet ikke føltes som å være på et sykehus. En rask behandling og svært vennlig betjening gjorde at operasjonsdagen huskes med glede. Hun bare forsvant, og operasjonene viste seg å leve opp til forventningene. "Nå merker jeg ingenting. Smertene bare forsvant!"

Smertene bare forsvant! "Nå merker jeg ingenting. Smertene bare forsvant, og operasjonene viste seg å leve opp til forventningene. Jeg har ikke hatt noen senvirkninger, og er ikke stiv i nakken i det hele tatt," sier Gro. Hun hadde ikke privat helseforsikring, og måtte grave i egne lommer for å finansiere operasjonen. Hvis noen liknende skulle skje, kommer hun til å gjøre det samme. Hun er veldig fornøyd med at hun ikke lot smertene bestemme, og har sørt for å tegne helseforsikring. Og det beste av alt er at operasjonen gjorde det mulig å ta opp yrket som intertørkonsulent igjen!

BERNT ROALD NILSEN
redaksjonen@mediaplanet.com



Pushet av magerfølelsen Hun gikk til fastlegen, som rekvirerte røntgen, og fikk beskjed om å vente seks uker på bilder. Men magerfølelsen sa at hun ikke kunne vente, og hun tok MR på Curato Røntgen Sandvika samme dag. Vegg i vegg med Curato ligger Oslofjordklinikken, som er i front i Norge når det gjelder operative inngrep i forhold til prolaps i nakke og rygg.

Umiddeibar virkning Ved hjelp av det lille snittet på hal-sen kan kirurgen operere bort prolapsen uten at noen muskler blir delt, og nakken blir heller ikke svekket etter et sânt inngrep. Kirurgen fjerner skiven med snublet og falt uten å kunne ta seg

Oslofjord
KLINIKKEN

PRIVAT KIRURGISK SENTER
Sandviksveien 176, 1337 Sandvika
Tlf: 67558000 Fax: 67558001
E-post: post@oslofjordklinikken.no
www.oslofjordklinikken.no





TORÉ ANDRÉ FLO
Er det én norsk elitespiller som har stor erfaring med sportskader, så er det Toré André Flo.
FOTO: KJETIL REE CREATIVE COMMONS
ATTRIBUTION SHARE ALIKE 3.0

WAKTROMMET.NO

-nettbutikk for helsearbeidere



100% Håndtert riktig kan ofte en ankel repareres helt.

Ta skaden på alvor
De fleste tror at en enkel vrtking av ankelen går over, men 1/3 av problemene vedvarer i form av smerte og ustabilitet. Ta skaden på alvor og ta kontakt med lege med kunnskap. Håndtert riktig kan ofte en ankel repareres 100 prosent.

Sørg for å ta røntgen
Det som ofte ser ut til å være et enkelt overtrakk, kan være en alvorlig skade. Røntgen tas i akuttfasen. Ved vedvarende smerter over uker, må det tas MR. I Toré André Flos tilfelle fant vi et stort, løst brusklak på denne måten.

Hvile er viktig
Krykker er ofte bra rett etter at skaden er skjedd. Det bør settes på skinnprinsipp. Ikke belast en fersk skade. Bruk gjerne krykker.

3 ankelsskade kan få store konsekvenser. Bruk kompetanse på høyere nivå enn fysioterapeut (gjørne lege med kompetanse) for å få en korrekt diagnose.

6 Restituering må til
For å bli kvitt skaden, må du ta restitueringen på alvor. Følg en plan satt opp av folk med kompetanse. Ikke belast for tidlig. Beskytt ankelen i skinn eller tape de første månedene i aktivitet.

Trygve Kase

Spesialist på idrettsmedisin på Ringvollklinikken



6 TIPS

Spørsmål: Hva skal du gjøre når du får en idrettskade? **Svar:** - Kom deg raskt til behandling hos en spesialist på idrettsmedisin, sier fotballlegenden Tore André Flo.



Rask og riktig behandling er avgjørende

IDRETTSKADER

SLIK LIKTES JEG

til Norge. I hjemlandet kom han raskt til behandling hos en spesialist på idrettsmedisin, Trygve Kase. Rask og profesjonell behandling gjorde at Flo igjen kunne spille på høyt nivå etter tre måneder.

1998, men spiller fremdeles på høyt nivå.

- Det som er viktig med idretts-

skader, er å komme så fort som mulig

til en som kan behandle deg. Tiden er

en viktig faktor. Først det som skjer på

selve skadestedet, at du gjør de riktige

tingene der og da. Etterpå er det viktig

at du kommer deg fort til behandling

hos en som kan idrettskader, sier Flo.

Skadet i Chelsea - operert i Norge

Er det en norsk elitespiller som har

stor erfaring med sportskader, så er det

Tore André Flo. Han har spilt for elleve

forskjellige fotballklubber i fire land

og slitt med skader siden høsten 1998.

Norge hadde nettopp slått Brasil 2-1 i

slutten av Siena-oppholdet skjedde det

igjen; Flo pådro seg prolaps i ryggen.

Igen fikk han tilgang til god

medisinsk hjelp og rehabilitering.

Måltrettet trening av buk- og ryggmus-

kulatur reddet karrieren til legenden.

året ble han skadet i ankelten. MR ble

tatt øyeblikkelig, og han ble sendt hjem

forballspiller - 160 millioner kroner.

I Siena var han frisk, og opplevde

noen av sine beste fotballår (2003-

2005), men ankelsskaden var såpass

alvorlig at han i perioder fikk store

smarter når han spilte for fullt. Mot

slutten av Siena-oppholdet skjedde det

igjen; Flo pådro seg prolaps i ryggen.

Igen fikk han tilgang til god

medisinsk hjelp og rehabilitering.

Måltrettet trening av buk- og ryggmus-

kulatur reddet karrieren til legenden.

året ble han skadet i ankelten. MR ble

tatt øyeblikkelig, og han ble sendt hjem

PROFIL

Tore André Flo

■ **Født:** 1973

■ **Yrke:** Fotball-

spiller som spilt i

11 klubber og 76

landskamper.

■ **Bakgrunn:**

Har hatt flere

idrettskader,

blant annet en

alvorlig ankel-

skade, prolaps i

ryggen og

trethetsbrudd

i foten. Rask og

riktig behandling

har vært årsaken

til at karrieren

enå ikke er over.

for bohemklubben i 2006 før han igjen

måtte kaste inn håndkleet på grunn av

diverse smaskader.

Norsk ekspertise i verdensklasse

Hva gjør du når en gammel kamps

som trener Leeds ringer og ber på sine

fotballknær om dine tjenester? Flo fikk

godkjenning i familierådet, og signet

for Leeds United foran sesongen 2007-

2008. Ved hjelp av medisinsk ekspertise

for Leeds United og smaskader,

og hadde en fin høst i Leeds.

- I januar den sesongen fikk jeg en

unggutta i klubben. Det var jo her

eventyret begynte i 1993, så jeg følte at

jeg skyldte klubben noe. Det har gått

bra med den gamle skrotten. Bortsett

fra en liten muskelskade, har jeg vært

skadefri, sier Flo.

Han kan ikke få sagt hvor utro-

lig takknemlig han er for den jobben

Kase gjorde med ankelsskaden for 13 år

siden. Det kunne vært borm stopp hvis

ikke tiden og ekspertisen hadde spilt

på lag med Flo. I stedet ble det en lang

klasse, så det er ingen grunn til å dra

utenlands hvis du skulle være uheldig

og få en alvorlig idrettskade.

Skadefritt comeback

Det tok 10 måneder før en ny kamps

Ekspert på muskel og skjelett



Raskere til behandling betyr at du blir fortære
frst og aktiv. Manuellterapeuter kan undersøke
og behandle, sykmelde, henviser til spesialist-
helsetjeneste, røntgen/MR og fysioterapeut.
Manuellterapi er en del av den offentlige
helsetjenesten.

Fin nrmeste manuellterapeut på
www.manuellterapi.no
eller ring 944 38 130



FLEKSIBEL BELEDNING FOR DET NORDISKE KLIMAT

SIT REGN

SIT VARME

SOM

Nyhet FlexiSIT
heldekende
regntrekk gir god
regnbesskytelse for
bruer og rullestol
- vindett, vannett
og pustende.
Se den nye
kolleksjonen på
www.oytex.no

ØYTEX®

T: 57 74 55 20 / post@oytex.no / www.oytex.no

www.bartens.no Foto: Debut

Selje og olivenolje med meget
god betennelsesdempende effekt

God smertelindrende effekt
ved ledd og muskelplager.



Basert på mer enn 20 års forskning.

Tel 464 33 000
post@olivita.com
www.olivita.com

BERNT ROALD NILSEN
redaksjonen@mediaplanet.com

OMEGA-3

Hjelper mot vonde ledd og stive muskler!

— Jeg fungerer
bedre med
omega-3!



Anne-Kristin Holt Smedsrud
har i en årrekke slitt med
vonde ledd og muskler.

— Helt siden jeg var ganske ung har

jeg slitt med en «krangelte» kropp.

Det har vært mye ubehag og pla-

ger med stive muskler og ledd. I

2004 fikk jeg en kneskade i begge

knær som gjorde at jeg nesten ikke

klarte gå på mange måneder.

I 2005 kom jeg til en dyktig

fysioterapeut som hjalp meg med

behandling og øvelser. Men jeg

tror noe av det viktigste han gjorde

var å anbefale meg å begynne med

omega-3. Jeg mener og tror at det

var helt avgjørende for at jeg ble

mye bedre, og at jeg holder meg

oppegående i dag. I tillegg til at

muskler og ledd trenger oljen, er

det jo viktig for hjerte og hjerne

også!

Jeg har også hatt vonde belast-

ningskader i nakke og skuldre,

samt en nakkeprolaps så sent som

i 2009, men året etter gikk jeg over

Bessekken. Jeg er ikke så sikker på

at det hadde vært mulig uten om-

ega-3 (blandet med en god dose

pågangsmot!)

Anne-Kristin Holt Smedsrud

Blaker i Sorum kommune

BESTILL NÅ!

Send kodeord
FRISK til 2077

800 80 818

Åpent man-fre 08-21

www.vnp.no

ABONNEMENTSPRIS:
360 kapsler/6 mnd forbruk
kun kr. 449,- portofritt!

Nasjonalforeningen for folkehelsen
inntak av omega-3 fettsyrer, enten fra fet fisk eller som
et kosttilskudd. Regelmessig inntak har best effekt!



VESTERÅLENS NATURPRODUKTER AS Strandgt. 16, postboks 154, 8401 Sorland
Telefon: 800 80 818 • E-post: kundeservice@vnp.no
www.vnp.no

1189NO1AN

Navn: _____
Adresse: _____
Postnr/sted: _____
Telefon: _____
Mobil*: _____
E-post: _____

Ja takk, jeg ønsker å abonnere på Fri Flyt Omega-3
Jeg mottar hver sjette måned tre bokser à 120 kapsler til kr 449,- portofritt.
Jeg kan når som helst endre intervall, leveringsdato eller avslutte mitt abonnement.

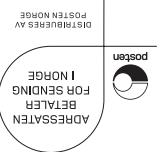
God helse - helt enkelt!



Vesterålen
NATURPRODUKTER AS
Strandgata 16
Postboks 154, 8401 Sorland

Svarsending 9606
0098 OSLO

FRISK



ANNONSE

En av fire nordmenn har en sykdom knyttet til muskel- og skjelettsystemet. Dette er en mangefarvet gruppe. De har likevel mye til felles. En viktig fellesnevner er at de konkurrerer om de samme behandlingstilbudene og ressursene.

Behandlingstilbudet innen muskel- og leddhelse må styrkes

Med kroniske muskel- og leddproblemer som revmatisme, opplever oftere enn andre sykdomsgrupper lange behandlingsskøer. Dette til tross for at de trenger behandling i et livslangt løp. For å opprettholde funksjon og ha mulighet til å være i arbeidslivet, må kunnskapen om sykdommer bli bedre blant helsepersonell og blant de som prioriterer innenfor helsevesenets.

Revmatikerforbundet er det ca. 7000 medlemmer som hver eneste uke er med på slik trening i regi av vårt forbund. Slik trening gir mindre smerte og mykere ledd. Dette er viktig et forebyggende tiltak, i tråd med samhandlingsreformens intensjoner. Erfaringsmessig gir ukentlig trening i varmt vann gode resultater.

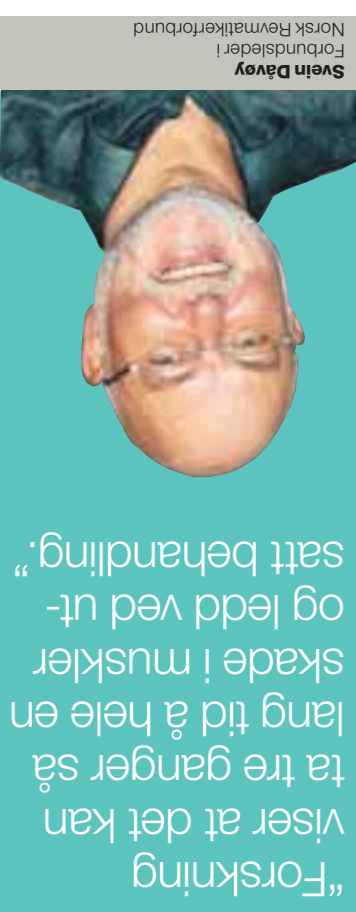
Behandling i varmt klima

Ny og viktig forskning viser at oppreising i varmt klima virker bedre og lenger enn om tilsvarende behandling ble gitt i Norge. Behandling i varmt klima har bedre langtidsvirkning. Vi holder oss friskere lenger!

Vi som lever mange måneder av året i et nesten "arktisk" klima og samtidig skal takle problemer med muskler og ledd, vet at det ikke er noen "luksuriøse" å dra til varmere strøk for å få aktiv behandling. Det er hard jobbing for å vedlikeholde helsen.

Et godt helseilbud

Behandlingstilbudet innen muskel- og leddhelse må styrkes.



“Forskning viser at det kan ta tre ganger så lang tid å hele en skade i muskler og ledd ved utsatt behandling.”

Svein Dävøy
Forbundsleder i
Norsk Revmatikerforbund

Kes. Inntil nå har ikke den samfunnsøkonomiske betydningen av et godt helseilbud til mennesker med muskel- og leddproblemer vært belyst nok i samfunnsdebatten. For hva skjer egentlig når en person blir gående ukevis uten behandling fordi det er lange ventelister hos fysioterapeuter? Eller når du som pasient må vente i måneder på en utredning hos spesialist? Grunnen til at jeg stiller disse spørsmålene er at vi i Revmatikerforbundet altfor ofte ser at det tar for lang tid å komme til behandling. Forskning viser at det kan ta tre ganger så lang tid å hele en skade i muskler og ledd ved utsatt behandling enn om tiltak iverksettes innen et par dager. Det tar mye lenger tid å gjenopprette en muskel- og leddskade etter hvile og venting.

Mennesker med muskel- og leddproblemer er de som står for flest sykmeldingsdager hvert år. De utgjør omtrent en tredel av alle på utført trygd. Utført trygd fordi behandlingstilbudet svikter blir i lengden meget kostbart for samfunnet!

ER DU REVMATIKER SOM TRENGER KUNNSKAP OG INSPIRASJON?

Da vil vi anbefale deg og din pårørende å søke på våre ukesopphold. Vi tilbyr tverrfaglig undervisning og veiledning tilpasset diagnosen.

- Bekhterev
- Leddgikt
- Psoriasis leddgikt
- Sjøgrens syndrom
- SLE (Systemisk Lupus Erythematosus)
- Sklerodermi
- Arthrose i hofte/knær, hender/fingre
- Osteoporose
- Forebygging av hjerte-kar sykdom - for RA, Bekhterev, PSA og SLE pasienter.

For mer informasjon, besøk vår hjemmeside: www.revmatismeveset.no

eller ta kontakt direkte med Lærings- og mestringssavdelingen, tlf 61 27 95 46/ 61 27 95 03, mandag-fredag 09.00-14.00

e-mail: post@revmatismeveset.no
Avdelingen tar imot pasienter fra hele landet.

SMERTE, MUSKEL OG LEDD
1. UTGAVE, SEPTEMBER 2011

Adm.dir.: Joanna Hansson
Redigert: Alexander Sund
Korrekture: Slett og rett, Storsett
Design: Lili Treimann

Prosjektleder: Christina Nygård
Telefon: 22 59 30 00
E-post: christina.nygard@mediaplanet.com

Distribueres med: Dagbladet Øst
Trykk: Media Norge Trykk Oslo

Kontakt Mediaplanet
Telefon: 22 59 30 00
Faks: 22 59 30 01
E-post: synspunkter@mediaplanet.com

Mediaplanets mål er å skape nye kunder for våre annonsører. Det gjør vi gjennom å motivere leserne til å handle for å løse utfordringer med suksess.

VI ANBEFALER

Line Marton
Personlig trener og
livsstilscoach

“Med kroniske leddsmerter blir livet alt annet enn funksjonelt og enkelt. De enkleste gjøremål i hverdagen blir en kamp.”

Tore André Flo
Forlig av skader siden 1998, men spiller fremdeles på høyt nivå.
s. 04

Hyaluronsyre
En ikke-kirurgisk behandling av artrose/leddgikt.
s. 16

MEDIA PLANET

Vi hjelper våre lesere til å lykkes!

Biologisk behandling
Brukes ved blant
annet Revmatoid artritt

Bentetthet
Trening eller riktig kost-
hold. Hva betyr mest?

Artroser
Middel som kan
lindre smertene

MUSKEL OG LEDD



HVER FJERDE NORDMANN HAR EN SYKDOM KNYTTET TIL MUSKEL OG SKJELETT

Muskel- og leddplager er også hovedårsaken til syketraværet i Norge, og bryr seg langt utover dem som er stillt en diagnose.

Supervitaminet - K2 Vitamin

Les mer på side 12 og 13

