



## God jul och gott nytt år!

---

Känner du julstämningen? Nä, inte vi heller. Men julen är sannerligen snart här och i år verkar många ta ledigt och unna sig själva lite egen tid. Julen är för många förknippade med stress men samtidigt en tid för umgänge med nära och kära. Vi känner oss lyckligt lottade som får vara friska, har familj och närstående att dela helgen med samt ett dukat julbord att se fram emot. Många lever ensamma, en del kämpar mot förödande sjukdomar, hemlösa och fattiga får kanske varken mat eller sängplats. Stanna upp ibland i hysterin. Ägna dessa människor en extra tanke, skänk en slant istället för att köpa den där onödiga klappen och njut framför allt av stunden och privilegiet av att vara frisk, varm, mätt och omgiven av kärlek.

Att bidra till välgörenhet har blivit en del av vår vardag och det är tack vare dig som vi kan göra det. Tack! Denna månad skänker vi pengarna till Musikhjälpen som i år jobbar för att stoppa spridningen av HIV. Därav månadens tema. [Här](#) kan du läsa mer om Musikhjälpen och hur du går till väga om du vill bidra mer till insamlingen.

Vi önskar dig en riktigt trevlig helg och glad lucia!

---

### HIV - ett globalt problem

Hiv sprids fortfarande som en löpeld i världen och är fortfarande den största dödsorsaken. 35 miljoner människor lever med hiv idag, 70 % av de drabbade lever i Afrika. Sedan det första aidsfallet diagnostiserades 1981 har 36 miljoner människor i världen avlidit av sjukdomen.

Hiv och aids är ett stort globalt problem. En majoritet av de hiv-positiva lever i u-länder där resurserna för behandling är mycket begränsade. Cirka 95 procent av de nysmittade rapporteras just nu från dessa länder och nästan hälften är kvinnor. Viruset betraktas inte längre som något som huvudsakligen förekommer bland homosexuella män, den dominerande smittvägen är heterosexuella samlag.

### Kvinnor drabbas allt oftare

I de flesta länder i världen är det framförallt unga människor mellan 15-24 år som tillhör de nyinfekterade. Antalet kvinnor som har hiv har ökat markant i hela världen och år 2007 beräknades närmare 15,4 miljoner kvinnor vara hiv-positiva. I Afrika, söder om Sahara, är 60 procent av alla vuxna med hiv kvinnor. Att så många kvinnor drabbas beror på deras låga ställning i samhället och våldtäkt eller sexuella tjänster i utbyte mot mat och pengar är inte ovanliga orsaker till att de smittas. Många barn smittas av sina mödrar redan vid födseln eller när de ammas.

### Hiv i Sverige

Idag är antalet personer med känd hiv-diagnos i Sverige ungefär 6 500. Även om problemet med hiv och aids är allra störst i u-länderna breder infektionen ut sig i hela världen och statistik från Smittskyddsinstitutet visar en svagt ökande trend gällande antalet hiv-positiva även här i Sverige. Ca 450 nya fall av hiv upptäcks årligen i Sverige.



### Stort mörkertal

Mörkertalet är stort och också oroväckande. Mer än varannan hiv-positiv bär på viruset utan att veta om det och utgör därmed en risk för dem själva och andra. I Europa räknar man med ett mörkertal på hela 30 procent.

### En kronisk sjukdom

Hiv och aids orsakas av humant immunbristvirus som är ett så kallat retrovirus. Utmärkande för dessa virus är att de lagras i kroppens arvs massa och därför bär den smittade på viruset resten av livet.

Det kan dröja flera år från smittotillfället tills man blir sjuk. Hiv förstör eller skadar celler som är nödvändiga för människans immunförsvar. När immunförsvaret blivit kraftigt förstört utvecklas aids - acquired immune deficiency syndrom. Kroppen kan då inte stå emot andra sjukdomar och tumörer. Om inte bromsmediciner ges avlider den smittade. Tre av fem vuxna drabbade har inte tillgång till bromsmediciner, ofta på grund av ekonomiska eller geografiska skäl. I Sverige får 90 % av alla hiv-smittade bromsmediciner, i Nigeria endast 20 %.



### Sprids via kroppsvätskor

Viruset överförs via kroppsvätskor, exempelvis blod. Vanligaste smittvägarna är samlag, sprutor som använts av en hiv-smittad person, blodtransfusioner och från mödrar till barn under graviditet, förlossning eller amning.

Först 1987 kom det första läkemedlet mot hiv. Hiv är ett mycket föränderligt virus som hela tiden muteras och blir resistent mot behandling. Därför utgör hiv ett mycket viktigt forskningsfält. Läkemedelsindustrin arbetar ständigt med att ta fram nya läkemedel som både är bättre och enklare för patienten att ta och som ger färre biverkningar. Forskning pågår även för att hitta ett vaccin samt botemedel mot hiv.

Förutom bromsmediciner är tillgång till sexualundervisning, preventivmedel och hiv-tester viktiga åtgärder i kampen mot hiv.

**Viktigt** att veta är att hiv är ett känsligt virus och dör snabbt utanför kroppen. Om man har hiv kan man till exempel inte föra det vidare genom att ta i, krama eller kyssa en person. Det sprids inte heller genom att man exempelvis använder samma handduk eller kaffemugg. Hiv sprids inte genom luften, via mat, vatten, insekter eller andra djur.

---

## Nyheter på kliniken

---

### MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

Som vi redan avslöjat så vill vi denna månad stötta Musikhjälpens kamp mot hiv. November resulterade i ett bidrag på 1000 kr. Tack för att du bidrar!

---

### ÖPPETTIDER I JUL OCH NYÅR

Passa på att ta hand om dig själv i mellandagarna! Då våra företagsuppdrag tar juluppehåll finns fler tider än vanligt att tillgå på kliniken. Vi stänger endast de röda dagarna! Välkommen!

---

### HELENA SEMESTER

Helena har jobbat som aldrig förr under året som gått och tar en välförtjänt semester efter nyår. Hon är dock tillbaka igen den 12 januari. Tills dess får ni helt enkelt nöja er med Linda eller Gustav som gör debut på kliniken från och med det nya året.

---

# Naprapatbussen

---

## JULUPPEHÅLL

Under jul och nyår verkar det stå still på många projekt. Vi kommer därför inte bemanna några byggen under mellandagarna. Vid akuta besvär är du mer än välkommen att boka tid på kliniken som bemannas alla vanliga dagar.

---

## NYTT PROJEKT

Från och med v. 3 drar vi igång ett nytt Skanska-projekt vid Södertälje Sjukhus. Vet du någon som känner någon som behöver besök av naprapat på arbetsplatsen? Vi vill alltid ha mer jobb och från och med nyår börjar även Gustav på heltid hos oss. Kul tycker vi!

---

## NEVER RUN FASTER THAN YOUR GUARDIAN ANGEL CAN FLY

Vi tackar för detta år och önskar er en riktigt

GOD JUL

&

GOTT NYTT ÅR!

Gustav, Helena, Linda och Santiago

### Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

Du får det här mejlet eftersom du registrerat dig på vår hemsida eller gjort inköp från oss.

**Avsluta prenumerationen**

MAILERLITE