



Skimmer i molnen och glitter i sjön

Mando Diao - Strövtåg från hembygden. Är det inte helt fantastiskt att en rockgrupp gör något så otippat som att skriva folkmusik till dikter av Gustaf Fröding från 1896! Och vilken succé sen!

Ibland kanske det är bra att bryta mönster och göra något helt annat, något oväntat. Prova på en ny hobby. Våga resa bort ensam. Utmana sig själv i något man inte tror sig klara av. Prova ett nytt recept. Flytta till "fel" sida av stan. Eller bara våga släppa taget och kontrollbehovet och låta det bli som det blir. Du kanske märkte att månadsbrevet i mars uteblev? Förmodligen inte. Banbrytande eller ej men för Fröken Duktig var det ett tufft erkännande att inse att hon inte hann med allt som hon brukar och bör när hon stod med en nyfödd i sin famn och livet ändrades totalt. Kontrollbehov, prestationsångest och perfektionism har fått läggas på hyllan tills vidare. Eller kanske för alltid. Och nog är det nyttigt alltid. Men det som kan kännas som en extrem förändring för en själv kanske går obemärkt förbi för en annan. Och det är det som är viktigast. Att man själv känner att man klarar av det.

Är du blodgivare förresten? Blod behövs alltid och genom att ge med sig av sitt eget blod några gånger per år kan du bidra till att rädda liv. Det är väl en förändring i rätt riktning om nåt?! Läs mer om vad det innebär att vara blodgivare i månadens nyhetsbrev. Trevlig läsning!

Bli blodgivare du också!

Blod kan inte tillverkas på konstgjord väg och därför är det så otroligt viktigt att ge blod om du har möjlighet! Att ge blod räddar liv men tyvärr är det alldeles för få som är blodgivare. Här kommer lite information för dig som går i tankarna att bli blodgivare men ännu inte tagit tag i det.

För att bli blodgivare behöver du inte beställa tid. Du kan i princip bara gå in på första bästa blodbuss eller blodgivningscentral och säga att du vill bli blodgivare. Det finns dock några

kriterier som måste uppfyllas för att du ska få lämna blod:

- Du ska vara mellan 18 och 60 år
- Du väger minst 50 kg
- Du ska ha ett blodvärde på 125g/l som kvinna och 135g/l som man
- Du måste ha en giltig legitimation och ett svenskt personnummer

Första gången du kommer dit kommer en sjuksyster intervjua dig och du kommer att få fylla i en hälsodeklaration. Därefter tas ett blodprov som skickas iväg på analys för att se om ditt blod är friskt. I hälsodeklarationen får du svara på frågor för att se om du är lämplig kandidat för blodgivning och att det inte finns någon risk för blodsmitta.



Du kan exempelvis inte lämna blod om du:

- Är gravid
- Har väldigt lågt blodtryck
- Har piercat/tatuerat dig inom sex månader
- Är utsatt för blodsmittorisk
- Tagit narkotika, anabola steroider eller tillväxthormon
- Är man och har haft sex med en annan man inom 12 månader
- Har haft samlag med en person som har en blodsmitta
- Har haft en ny sexpartner de senaste tre månaderna
- Har/haft hepatit B eller C, HIV och/eller HTLV I+II
- Har/haft Malaria eller Chagas sjukdom
- Varit hos tandläkaren idag
- Är sjukskriven
- Fått blodtransfusion inom sex månader
- Gjort större kirurgiskt ingrepp de senaste sex månaderna
- Varit förkyld eller haft en infektion och inte varit frisk mer än två veckor
- Använt vissa läkemedel
- Bott eller besökt malariaområde den senaste tiden

Om ditt blod är friskt och du uppfyller alla kriterier kommer du att få en kallelse inom fyra veckor.

Det tar ca en halvtimme att lämna blod. Vid varje blodgivning lämnar du ungefär 4,5 dl blod, vilket är ungefär en tiondel av allt blod du har i kroppen. Men lugn, redan efter en månad har din kropp återbildat allt blod igen.

Kvinnor får lämna blod tre gånger per år medan män kan lämna blod fyra gånger per år.



VAD BEHÖVS BLODET TILL?

En blodtransfusion kan behövas när en person har förlorat mycket blod vid exempelvis olyckor, operationer eller sjukdomar så som leukemi. Om du har väldigt låga blodvärden och får svåra besvär utav det kan en blodtransfusion bli nödvändig. Även cancer kan i vissa fall ge blodbrist. Blodbrist är vanligast hos de cancerpatienter

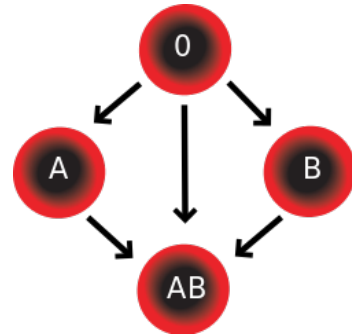
som har en avancerad sjukdom och hos dem som gör en cytostatikabehandling.

VEM KAN GE BLOD TILL VEM?

Vi människor har olika typer av blod och vilken typ vi har bestämmer vem vi kan ge till och ta emot blod ifrån.

Det finns fyra olika blodgrupper; A, B, AB och 0.

- 0 kan ge till alla blodgrupper men kan bara ta emot av 0
- A kan ge blod till A och AB och ta emot av A och 0
- B kan ge blod till B och AB och ta emot av B och 0
- AB kan ge blod till AB men ta emot av alla blodgrupper.



Vårt blod skiljer sig också genom ett protein som kallas för Rh-faktorn. 85 % av Sveriges befolkning är Rh-positiva (Rh+), vilket innebär att vi har detta protein i blodet. De andra 15 % saknar detta protein och är Rh-negativa (Rh-).

Om någon skulle få blod från fel blodgrupp så reagerar blodets antikroppar på så sätt att blodet klumpar ihop sig och spricker. Detta kan vara livshotande.

Risken för att smittas av en sjukdom med blodtransfusioner är väldigt liten, allt blod testas ALLTID innan det används.

ATT TÄNKA PÅ EFTER BLODGIVNING

De flesta känner inte av att man har lämnat blod men en del kan bli lite trötta.

Blodgivningscentralen bjuder nästan alltid på fika före eller efter blodgivningen. Dessutom får du alltid med dig järntabletter hem. Du kan gå tillbaka till jobbet som vanligt men du ska helst inte träna extremt hårt samma dag som du lämnat blod.

Blod behövs! Idag brukar man få ett SMS när det blod du lämnat har används. Du kan då känna dig stolt och ge dig själv en klapp på axeln! Du kan ha räddat någons liv genom att bara avsatt 30 min av din tid!

Tack!
Det blod du gav har nu kommit till nytta för en patient.
Hälsningar,
Blodcentralen

Nyheter på kliniken

MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

Eftersom vi inte skickade ut något nyhetsbrev i mars så redogör vi nu för både februari och mars månad som tillsammans genererade i ett bidrag till Läkare Utan Gränser på 1100 kr. Tack för att du bidrar!

NYTILLSKOTT I NAPRAPATFAMILJEN

Det tog sin lilla tid men i början av mars fick Linda äntligen sin guldklump. Det blev en Noah som vägde 3290 g och var 50 cm lång vid födseln.

Linda kommer vara mammaledig på heltid till och med sommaren men finns tillgänglig via mail och telefon med viss begränsning.



Naprapatbussen

ERIK GÖR SJUKHUSPRAKTIK

Visste du att naprapater, för att få legitimation från socialstyrelsen, måste göra ett års praktik (varav 3 månader på sjukhus) efter sin 4-åriga högskoleutbildning? Det är bra! För vem vill inte att naprapaten som sätter händerna i ens nacke ska ha en gedigen utbildning, bred kompetens och god inblick i hela vårdspektrat? Erik är nu inne på slutspurten av sin legitimationspraktik och kommer därmed vara borta en del under våren, närmare bestämt v. 15 samt v.18-22. Under dessa veckor kommer Katrin vika på NKS och i Södertälje. Helena tar hand om Järvastaden. Bara så ni vet!

MINDRE TIDER PÅ NKS

Skanska Healthcare drar ner på personal på NKS och därmed måste även vi dra ner på tider. Vi kommer från och med denna vecka ha 8 tillgängliga tider på tisdagar. Tiderna är främst avsedda för Skanska HC men även övriga är välkomna i mån av plats. Skriv upp dig som reserv så ringer vi om tid finnes! Vi finns ju också tillgängliga på kliniken om tiderna inte räcker till eller om det är akut!

**ALLA VÅRA DRÖMMAR KAN UPPFYLLAS,
BARA VI HAR MODET ATT UPPFYLLA DOM**

Ta hand om dig!

Anette, Erik, Helena, Katrin och Linda

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

MAILERLITE