



4

I Italien är trettiondagen traditionellt den stora dagen för gåvor. Då kommer La Befana med leksaker till barnen och markerar slutet på den långa julhelgen.

Julkalendern

Jul i världen

5

I Polen håller man utkik efter Gwiazdka (lilla stjärnan) på julaftonskvällen. När den första stjärnan dyker upp utbyter man julhälsningar.



att orka med livet



sig att leva med sin i dagsläget obotliga sjukdom.

FOTO: LEIF WIKBERG

■ "Läkarna har inte kunskapen"

ÖRNSKÖLDSVIK
Omkring 250 personer i Örnsköldsviks kommun bör vara drabbade av kroniskt trötthetssyndrom enligt statistiken.

Men det är svårt att diagnostisera sjukdomen.
- Har man den här diagnosen står man handfallen, är utan information och stöd, säger Gertie Gladnikoff, länsordförande riksföreningen för ME-patienter

ME-sjuka står enligt länsordföranden Gertie Gladnikoff handfallna, fysiska problem, återkommande infektioner och ständig feber är efter år. Listan kan göras längre än så med symtom som kopplas till sjukdomen.

- Vi får ingen respons av läkarna, vi har jobbat i tio år och uppvaktat nyckelpersoner för att få vård men läkarna saknar fortfarande kunskapen.

I Sverige finns det 45 000 personer som har sjukdomen, i Västernorrland ett tusental och i Örnsköldsvik enligt Gladnikoff omkring 250 personer.

- Så gott som samtliga har blivit felbehandlade.

Att fel behandling ges är oroväckande enligt Gladnikoff.

- För vår del är det förödande när de ger oss diagnosen depression. Visst, det är en sjukdom som kan förväxlas med depression då man är trött, utmattad och har kognitiva problem, så det är svårt.

En direkt skillnad mellan depression och kronisk trötthetssyndrom är att en deprimerad inte vill, medan den med ett trötthetssyndrom vill, men inte kan.

- Den som är drabbad av ME drabbas av utmattning och blir väldigt lätt uttröttbar. Graden varierar



Gertie Gladnikoff är länsordförande vid riksföreningen för ME-patienter.

FOTO: JENNIE JOHANSSON/ARKIV

från person till person men många symptom påminner om andra sjukdomar.

Därför är det viktigt att ta prover för att se vilken sjukdom man har.

På söndag är det dags för föreningen i Västernorrland att ha möte med sina medlemmar.

- Vi kommer ha ett föredrag där vi ger grundläggande information om sjukdomen och om den senaste forskningen.

Föreningens syfte är att verka för medlemmarnas intresse, ge information och stöttning. Är man så sjuk som många är har man ett väldigt stort behov av stöd från andra i samma situation.

Känner en person igen sig vid symtomen är det bästa att ta kontakt med föreningen, se till att få information och se om man passar in.

- Har man fått information ska man ta med sig den till sin läkare och se om det kan stämma.

Är man redan sjuk, handlar det istället om åtgärder för att underlätta det vardagliga.

- Man måste lära sig var gränsen går även under bra dagar så att man orkar göra lika mycket nästa dag. En tumregel är att göra 50 procent av det man tror sig orka en bra dag. Sedan går det inte att tro att man kan träna bort sjukdomen även om det är viktigt att i den mån det går hålla igång kroppen med aktiviteter.

MIKAEL NORDSTRAND

Oväntad ökning av kräksjuka i veckan - experterna förbryllade

Fler har drabbas av vinterkräksjuka senaste veckan. Fallen av sapovirus, ett av de två virus som orsakar kräksjuka, stiger på ett för årstiden ovanligt sätt. Det förbryllar experterna.

Den senaste veckorapporten från Smittskyddsinstitutet visar på en ökning i antalet rapporterade fall av vinterkräksjuka. Men ännu är det ingen epidemi.

- Det är en väldigt typisk säsongsstart, säger chefs-

mikrobiolog Kjell-Olof Hedlund.

Den markanta ökningen av sapovirus-fall kräver dock noggrannare analyser.

- Om det är en enda virusstam som sprider sig snabbt är det intressant. Det tyder

på att det finns en ny egenhet som gör den väldigt spridningsbenägen. Mot gamla virus har man ofta någon form av immunitet, säger Kjell-Olof Hedlund.

Framför allt är det Stockholmsområdet som drab-

bats av denna variant, som kan ge en mer långdragen sjukdom.

- Kräksjuka orsakad av sapovirus kan hålla i sig ett par dagar till. Men det är väldigt individuellt. Gemene man märker ingen skillnad.

Värst tycks vinterkräksjukan just nu härja i Västernorrland. Man ska dock komma ihåg att rapporteringen är frivillig eftersom vinterkräksjukan inte är klassad som samhällsfarlig smitta. (TT)