

**Stinas**

**artiklar 34**

## INNEHÅLL

- 3 En svensk superklassiker
- 4-5 Danskt historiskt men nedtonat tronskifte
- 6 Gästgiverier
- 6-7 Kungsgårdar
- 8 Husby
- 9 Steg blev stig och skans
- 10-11 Psykosomatiska besvär
- 12-13 Smått och gott/Gott och blandat
- 14 Vinteråska
- 15-21 Prematur födsel, Ta reda på barnets kön
- 22 Ansiktsblindhet
- 23-25 Snö på tak
- 26-27 Talsystem
- 28 Kalorier
- 29 Fibrer
- 30-32 Sport för 30 respektive 20 år sedan
- 33 Informationsöverföring
- 34 Bastu
- 35 Beep-test  
Coopertest

# En svensk superklassiker

En svensk klassiker är att genomföra Vätternrundan – 30 mil cykel, Vansbrosimmet – 3 kilometer simning i öppet vatten, Lidingöloppet – 3 mil löpning och Vasaloppet/Öppet spår – 9 mil på skidor – på ett år.

En svensk superklassiker är att göra det med en totaltid under 24 timmar. En som gjort det är danska, då Kronprins Frederik.

Det var 2015 som han skrapade ihop en totaltid på precis under 20 timmar.

KÄLLA: Youtube

# Danskt historiskt men nedtonat tronskifte

På nyårsafton 2023 meddelade danska Drottning Margrethe II (den andra), 82, att hon söndagen den 14 januari 2024 – på dagen 52 år efter att hon som 32-åring 1972 tillträdde tronen – skulle abdikera.

Hennes äldste son Frederik, 55, blev klockan 15.00 Kung Frederik X (den 10:e) av Danmark.

Danmark är en av världens äldsta monarkier.

1660 införde man arvsmonarki, alltså att kronan nedärvs inom den regerande ätten.

## Tronskiftet 1952

Drottning Margrethe föddes, liksom vår Kronprinsessan Victoria, inte som tronarvinge, utan blev det vid en likadan grundlagsändring 1953 (som 13-åring). Då ändrades successionsordningen, kvinnor tilläts att ärva den danska tronen, men en yngre bror skulle efterträda sin syster.

Eftersom kung Frederik IX hade 3 döttrar, blev den äldsta, Margrethe, arvtgare vid hans död 1972.

2009 beslutades det att kvinnor skulle vara jämställda i arvsraden. Det äldsta barnet beslutades nu att bli tronföljare, oavsett kön.

Det här är andra gången på 900 år som en dansk regent abdikerar.

## Tronskiftesdagen 14 januari

15.00: Statsministern utropade Frederik till kung från balkongen på Christiansborgs Slott. Hans titel är nu Hans Majestät Kung Frederik X.

Kungen höll ett tal och berättade även i det vilket valspråk han har valt:

”Forbundne, forpligtet – for kongeriget Danmark.”

På svenska ”Förbundna, förpliktigade, för kungariket Danmark”.

17.00: Man förde över de kungliga fanorna från drottningens residens Christian IX:s Palats till det nya kungaparets residens Frederik VIII:s Palats på Amalienborg.

Tronskiftet är nedtonat och inga andra länders kungahus är på plats. Men det var ändå en festlig och högtidlig händelse.

Jag kunde följa via Youtube när hela Kungafamiljen kom ut på Amalienborgs balkong och vinkade samt Kungens tal.

Ny Kronprins blir Christian. Han är 18 år (född hösten 2005) och får redan nu vikariera som statschef när Konungen är utomlands eller på annat sätt förhindrad att fullgöra sina plikter.

Det här är en dag som skrivs in i historieböckerna. Dels p.g.a. det faktum att drottningen väljer att abdikera och att det innebär att vi inte längre

har någon regerande drottning i världen. Nästa i Europa (andra länder har jag tyvärr dålig koll på) borde – om man ser till ålder – bli Norges Ingrid Alexandra (hon har äldsta pappan) eller Sveriges Victoria (hon är äldsta Kronprinsessan).

En salut på 3X27 skott sköts från Batteriet Sixtus på Holmen i Köpenhamn.

## Paralleller

Både Kung Carl Gustaf och Kung Frederik träffade, som Kronprinsar, sina blivande fruar på OS. Carl Gustaf i München 1972, Frederik i Sydney år 2000.

Mary kommer från Hobart på ön Tasmanien. Frederik och Mary gifte sig 2004.

En annan parallell man kan dra mellan danska och svenska kungahuset är att Mary kommer från en medelklassfamilj, precis som vår Prins Daniel och även Prinsessan Sofia.

Mary visste när de träffades på krogen (faktiskt) inte ens att Frederik var kunglig.

## Titlar

Till skillnad från sin, nu avlidne, svärfar Henrik blev H.K.H. Kronprinsessan Mary vid tronskiftet inte gemål, utan H.M. Drottning Mary.

Att Henriks titel var H.K.H. Prins Henrik, eller Prinsgemålen, berodde på att han var gift med en regerande drottning. En kung står traditionellt sett högre i rang än en drottning, även om hon är regerande.

Men en icke regerande manlig drottninggemål blir helt enkelt inte kung, en gemål kan inte ha högre rang än en regerande.

Han förblir Prins eller kallas Prinsgemål.

Alltså kommer inte heller Sveriges Prins Daniel bli kung, utan han förblir Prins, eller Prinsgemål.

Mary är alltså i egentlig mening, som gift med en regent, drottninggemål. Men eftersom landet nu fått en kung riskerar man inte att sammanblanda henne med någon regerande drottning och hon tituleras därför H.M. Drottning Mary av Danmark.

H.M. Drottning Margrethe kan enligt egna önskemål behålla både sin drottningtitel och samtidigt tituleras ”H. M.”. Men hon står lägre i rang än H.M. Drottning Mary.

## Margrethes nya liv

Margrethe kommer att bo kvar i sin våning på Amalienborgs slott.

Hennes valspråk har varit

”Guds hjælp, folkets kærlighed, Danmarks styrke”.

”Guds hjælp, folkets kærlæk, Danmarks styrka.”

H.K.H. Hans/Hennes Kungliga Höghet (prinsar och prinsessor, även gemåler)

H.M. Hans/Hennes Majestät (kungar och drottningar)

KÄLLA: [aftenbladet.se](http://aftenbladet.se), [Facebook](https://www.facebook.com/tv4play), [tv4play.se](http://tv4play.se), [Wikipedia](http://wikipedia.org), [via.tt.se](http://via.tt.se), [svenskdam.se](http://svenskdam.se), [billedbladet.dk](http://billedbladet.dk)

## Gästgiverier

Innan gästgiveriernas tillkomst övernattade gästerna där de fann det lämpligt, antingen hos prästen eller hos bönderna. Valet skedde efter rang och värdighet.

Gästningen innebar regelrätt våldgästning (som idag nog skulle klassas som brottet olaga intrång), som stävjades först vid 1600-talets mitt.

Vid särskilda gästgiverier erbjöds de resande sängplats, mat och utvilade hästar mot betalning. Vid skjutshällen byttes hästar, vagn och kusk. För resan över Ångermanläven fanns flera färjeställen: Hammar-Kungsgården (se nästa arrtikel), Frånö-Kinnmärgen, och Veda-Hirnö. Färjerodden utfördes mot fastställd taxa av bönder vid färjeställena. I samband med gästgiveriförordningen fastställdes också medelavståndet mellan gästgiverierna till 1800 alnar, med dagens mått mätt 10 689 meter (knappt 10,7 mil). För de vägfarande sattes milstolpar upp som visade avståndet i fjärdedelar.

KÄLLA: informationstavla på Höga Kustenhotellet

## Kungsgårdar

En kungsgård var en gård, som kungen hade till sitt förfogande för att på gårdens avkastning på plats kunna försörja sig och sitt beridna följe. Skatt betalades ursprungligen enbart till krigsmakten. En kungsgård kan ibland omnämnas kungsladugård, som också kan syfta på de jordbruk som fanns i anslutning till kungliga slott.

En tidig typ av kungsgård var husaby. Många av dessa verkar tidigare ha varit privatägda stormansgårdar.

Motsvarigheten till kungsgårdar har funnits i många stater. I det tyskromerska riket hade kejsaren tillgång till Pfalzer på olika platser i riket.

## Sverige

Kungsgårdarna var Kronans egendom, som under äldre medeltid kallades Uppsala öd.

Tidigmedeltida kungadömen var kringresande till sin natur och kungsgårdarna fanns i olika landskap i landet. Till kungsgårdarna kom kungen och hans hird och hov ridande för att inspektera egendom, utföra styrelseärenden och döma på räfst- och rättarting i landskapet, eller bara konsumera de magasinerade födoämnen.

Kungsgården var också platsen för konungens utsände, där politiska och praktiska beslut fattades.

Kungen bevakade sina intressen med hjälp av fogdar, som residerade på

kungsgårdar. Ofta fanns en marknadsplats i närheten. Ibland kunde också ett kloster byggas vid eller nära kungsgården. Något har emellertid kungsgårdarna skilt sig i olika landskap.

Under senare tid hade allmogen dagsverks- och byggnadsskyldighet på kungsgårdarna. Skyldigheten upphörde 1810.

I Västergötland fanns en indelning av landskapet i åtta bon – vart och ett med en kungsgård. Se Västergötlands bon.

I Hälsingelagen, som nedtecknades i början av 1300-talet, omnämns sex kungsgårdar i Norrland, belägna centralt i de viktigaste bygderna. Vid kungsgårdarna samlades skatteuppbörden in, varefter den transporterades ner till Stockholm. För kyrkans och kungens befattningshavare anlades Norrstigen som en riksväg längs Norrlandskusten, och kungsgårdarna placerades invid denna väg. En kungsgård var belägen i Norrstig i Säbrå i Ångermanland där Norrstigen nådde fram till kusten och blev tillgänglig för sjötransporter. Sjötransporterna var långt fram i modern tid mycket viktigare än de osäkra landtransporterna på dåliga och backiga vägar.

Idag förvaltar Statens fastighetsverk skogar med mera som hör till de kungsgårdar som fortfarande ägs av staten. Vinsten går till statsbudgeten.

## Kungsgårdar i Sverige

Hälsingelagen nämner 6 kungsgårdar och husabyar i stor-Hälsingland eller Mellannorrland, d.v.s. dagens Hälsingland, Medelpad och Ångermanland. Gårdarna låg med regelbundna mellanrum på eller invid gamla centralorter längs den förhistoriska kustlandsvägen Norrstigen.

## Husby

Husbyar eller husabyar var kungsgårdar med funktion som stödjepunkter och uppbördscentra för kungamakten under tidiga medeltiden i Sverige, Norge och Danmark.

De svenska husabyarna ingick i godskomplexet Uppsala öd, vilket följde med kungaämbetet. "Husaby" var ofta befintliga gårdar som dittills burit andra namn.

## Geografisk fördelning

I Sverige fanns cirka 70 husabyar, de flesta i Mälardalen (nämnas kan Husby gård vid Stockholmsförorten Husby, Husby gård på Munsö samt Husaby-Enhörna kungsgård; enbart i Uppland fanns 25 stycken). Utanför Mälardalen kan nämnas Husaby i Västergötland, Husbyfjöl i Östergötland och Huseby i Småland. Det stora antalet husabyar försvårar placeringen av vissa historiska händelser.

Husbyar anses höra till den tidig-medeltida administrativa indelningen och har en jämn spridning i sina respektive områden. De brukar ligga strategiskt i sin bygd, och utgjorde ofta ett slags förråd för närmaste kung, förvaltat av hans bryte.

Hyenstrand (1974) framhåller i sin avhandling om husbyar i Uppland, Södermanland och Västmanland att husbyarna för det mesta låg kommunikationsmässigt centralt vid vattenleder, åmynningar och vikar.

Vid många av dem fanns dessutom kungshögar eller storbögar.

## Oklar uppkomsttidpunkt

Husabysystemets ålder är svår att fastställa, mycket beroende på att en viss bebyggelseenhet ofta kan ha varit bebodd i århundraden innan den blev en kunglig husaby och bytte namn. Äldre historieskrivare försökte med argument från Ynglingasagens berättelser om att husabyarna skulle ha byggts upp av Bröt-Anund hävda att de skulle ha skapats redan på 600-talet. Oscar Almgren, Birger Nerman och Sune Lindqvist hade ännu under 1920- och 30-talen denna uppfattning. Därefter har forskare förespråkade senare tillkomsttider: Mats G. Larsson anser att de tillkommit under 900-talet, Björn Ambrosiani att de skapades före 1000-talet, och Keith Wijkander har framfört åsikten att de skapades under en relativt kort period under 1100-talet. Så gott som alla forskare är dock överens om att husabyarna under 1200-talet hade förlorat sin funktion och att flera av dem då fanns i privat ägo.

KÄLLA: Wikipedia



## Steg blev stig

De stigar som under århundraden trampats upp på land följde naturens vägmärken - älvdalar, bergshöjder och dalgångar. Forntidens folk sökte föda och jaktmarker. Vandringsleder och vattenleder bildade en länk mellan kust och inland, mellan bygd och jaktmarker. På kölar skeppades handelsvaror - naturens rikedomar. Stigen ledsagade människan och knöt samman bygd med obygd, den gryende huvudstaden med det okända. Hundratals år av steg hade blivit stig - Norrstigen.

Med medeltid kom statsmakt och kyrka. De krävde skatter för sin organisation. För landets styre inrättades kungsgårdarna, för allmogens själar byggdes kyrkor och för rikets försvar uppfördes borgar och **skansar**. Farbara vägar blev en angelägenhet för kungens fogdar och pävens män (Sverige var katolskt innan det blev **kristet**). Vid Ångermanälvens mynning, inne i den långa havsviken, fanns fogdeborgen Styresholm och kungsgården i Kutby. Områdets betydelse kan tolkas i namnet Ångermanland - Angurmännens - Vikmännens land.

KÄLLA: informationstavla på Höga Kusten-hotellet

## Skans

Skans (äldre nysvenska: skantz) är en fast punkt i en äldre typ av befäst fältställning. Fältskansen var den viktigaste typen. Man skilde mellan slutna fältskansar (bl. a. stjärnskansar, bastionsskansar, korsskansar) och öppna skansar, d.v.s. öppna bak. Halvslutna fältskansar hade ett svagare skydd fram eller bak.

## Ett urval bevarade svenska

Borgsjö skans, Medelpad  
Dalarö skans, Stockholms skärgård  
Duveds (Dufveds) skans, Jämtland  
Eda skans, Värmland  
Frösö/Cronstads skans, Jämtland  
Garpa skans, Huskvarna  
Hamre skans, Härjedalen  
Hönjarums skans, Skåne

Hörningsholms skansar är 4 skansar till skydd av farleden mot Södertälje

Järpe (Hjerpe) skans, Jämtland  
Karl XII:s skansar, Mölle, Skåne  
Klunkhytte skans, Närke  
Kårböle skans, Hälsingland  
Långå skans, Härjedalen  
Nissaryds skans, Långaryds socken, Småland  
Norrbo skans, Hälsingland  
Nässkansen, Botkyrka kommun  
Rots skans, Dalarna  
Sibbarps skans, Skåne  
Sjöänds skans, Värmland  
Skansen Kronan, Göteborg  
Skansen Lejonet, Göteborg  
Sturkö skans, Blekinge  
Tingstäde skans, Gotland  
Tofta skans, Småland  
Tjurkö skans, Blekinge

KÄLLA: Wikipedia

# Psykosomatiska besvär

KÄLLA: psykologguiden.se, Facebook

Psyke och Soma är grekiskans ord för Själ och Kropp.

Det förklarar vad som avses med psykosomatik; Kroppsliga symtom som helt eller delvis har sin grund i psykiska mekanismer. I vissa sammanhang är sambanden enkla och självklara. Få människor ifrågasätter att man kan få huvudvärk av att ha det stressigt på jobbet.

Men hur kroppen och själen hänger ihop och påverkar varandra på ett mer komplext plan är fortfarande ett ganska outforskat område.

Begreppet psykosomatiska besvär har alltmer kommit att överges inom sjukvården.

Det har visat sig vara en allt för enkel modell att tänka att vissa sjukdomar har ett biologiskt ursprung, medan andra har ett känslomässigt.

I stället har man, inom många områden av sjukvården, börjat förstå att kroppen och psyket aldrig någonsin är helt opåverkade av varandra.

Eller till och med att de är 2 sidor av samma sak. Med det perspektivet kan man säga att begreppet håller på att få en mycket vidare betydelse än det ursprungligen hade:

Att både sjukdom och hälsa är beroende av många faktorer, både kroppsliga, psykiska och sociala.

Ibland har man använt sig av psykosomatiska förklaringsmodeller för att förklara sjukdomstillstånd som man inte hittat några medicinska orsaker bakom.

Men det är också att förenkla.

Dels kan det mycket väl finnas medicinska förklaringar även om vi inte har kommit på hur man mäter dem. Dels vet man nu att det är vanligt att långvariga psykiska tillstånd också lämnar spår i kroppen, som ofta går att mäta. Eller att en psykisk omständighet fungerar som utlösande faktor för en kroppslig sjukdom. Med det synsättet så finns det inga speciella ”psykosomatiska sjukdomar”.

## Stressfaktorn

Det psykiska tillstånd som man främst förknippar med kroppsliga symtom är stress. Det är också ett område som det forskats relativt mycket om.

Att stresspåslag påverkar kroppen kan vi alla känna.

När man känner sig stressad slås olika icke-viljemässigt styrda kroppsfunktioner på, såsom ökad andhämtning och muskelspänning, men det startas också en mängd kemiska, t. ex. hormonella, reaktioner i kroppen. Kortsiktigt innebär det inte något problem, men går man med ett ständigt stresspåslag under lång tid så skadar det kroppen, den är ärgjord för detta.

Det är inte heller så enkelt som att det är yttre stress som måste till för att det ska vara skadligt.

Även medfödda svagheter, både psykiska och kroppsliga, bidrar till att vissa personer lättare utvecklar stressrelaterade psykosomatiska symtom.

## Utredning och diagnostisering

Att ha ett psykosomatiskt synsätt innebär att man måste ta hänsyn till patientens hela livssituation då man utreder ett sjukdomstillstånd.

Synsättet underlättas om flera olika yrkesgrupper deltar i utredningen av problemen. T. ex. kan läkare, psykolog, sjukgymnast, arbetsterapeut o.s.v. ingå i teamet. Inom beteendemedicin arbetar man på det här sättet och har nått goda resultat med bl. a. smärttillstånd, fibromyalgi och hjärt- och kärlsjukdomar.

## Behandling

Behandlingen av psykosomatiska problem handlar ofta om att angripa problemet från flera olika håll samtidigt.

Ett exempel kan vara smärtpatienten som behöver smärtstillande medicin för att kunna sova, men också sjukgymnastik för att bygga upp muskler och lära sig att undvika belastande rörelser och även psykoterapi för att bearbeta trauman, eller att påverka beteenden och tankemönster för att på sikt förändra livssituationen.

Ibland behöver man dock inleda med en motiverande, eller undervisande, vårdkontakt, om patienten t. ex. själv tänker att problemet uteslutande har kroppsliga orsaker.

Det faktum att sambandet mellan kroppen, tankar, känslor och beteenden är ett så pass utforskat område öppnar för oändliga möjligheter inom vården i framtiden. Det är mycket troligt att man inom en ganska snar framtid kommer att betrakta vår uppdelning i kropp och själ som väldigt stelbent och oändamålsenlig.

## Hur får man hjälp?

Om du själv tror att det kan finnas psykiska eller sociala orsaker bakom ett sjukdomstillstånd är det viktigt att du tar upp det med din läkare. Du ska också efterfråga kompetensen från andra yrkesgrupper som kan sprida mer ljus över dina problem.

”Ett utbrott är inte ett avsiktligt dåligt beteende. Det är ett svar på en överbelastning av information, sensorisk input eller känslor. Bestraffa inte människor för utbrott.”

”Alla vi som hade en form eller karaktär som inte tog sig igenom det fyrkantiga hålet.”

/Per Holknekt i podden Nemo möter en vän

## Rekord

Vitrysk-norske Alexander Rybak vann 2009 Eurovision Song Contest I Moskva på den högsta sammanlagda poängsumman någonsin, 389.

## Podd, vodd, vlog

För 30-35 år sen när jag växte upp fanns det skolböcker, skönlitterära böcker, faktaböcker, radio och tv med 2-3 kanaler. Ljudböcker fanns på kassettband.

Näst kom Lunarstorm där man kunde skriva egen text på Internet.

Sedan kom bloggarna.

Idag har poddvärlden fullkomligt exploderat. Det finns otaliga företag som bara sysslar med det att podda hos.

Men inte nog med det – man vill ju se de som pratar också.

Videopodd, vodd. Ibland finns båda alternativen för samma podd.

Med Youtube kunde man spela in och lägga upp i princip vad som helst på internet. Det är där många vloggar. Liksom influencer är Youtuber idag ett inneyrke.

## Skäggväxt på kvinnor

KÄLLA:

Alla kvinnor har hår i ansiktet.

Att det då och då tycker upp ett enstaka grövre strå är helt normalt. Oftast är det ett förstadium till köns-hormoner, eller testosteron som är boven. Även om det kallas för manliga könshormon förekommer lägre nivåer av dem också hos kvinnor och när det blir en obalans kan stimulering av hårväxt i ansiktet bli en av följderna.

Obalans kan låta obehagligt, men det finns många normala förklaringar till att den här typen av hormonrubbing kan ske, som mens, graviditet eller klimakteriet.

## Dextrokardi

Av grekiskans δεξιός, "höger", och καρδιά, "hjärta". Innebär att en människas hjärta sitter på den högra sidan av bröstet (röntgenbilderna). Inträffar för cirka 1 på 12 000 personer. Ibland är även andra organ, som magsäck och lever, på andra sidan.



## Mulligawtonsoppa

Mulligatawnysoppa är en currysoppa av indiskt ursprung.

På tamil så betyder Milagu thanni "pepparvatten".

Receptet finns i många varianter, men i väst har den ofta en gurkmejegul färg och innehåller kyckling, nötkött eller lamm.

Den görs tjockare med hjälp av ris eller linser.

I sketchen *Grevinnan och Betjänten* som visas 19.45-20.00 varje nyårs-afton nämns soppan.

## Annat namn på plats

Masmo i södra Stockholm heter egentligen Vårby Haga. När man vet det är namnet Vårby Gärd inte så ologiskt. I det senare är f. d. fotbollsmålvaften Magnus Hedman uppväxt.

KÄLLA: [expressen.se](http://expressen.se), Wikipedia, Youtubekanalen Violin MD

# Vinteråska

KÄLLA: tidningenangermanland.se, svt.se

Åsken hör sommaren till, men den förekommer även under vintertid.

Vanligtvis uppträder åsken i kraftiga bymoln (Cumulonimbus).

Ibland kan det också vara svårt att urskilja molnen i ett sammanhängande regnmoln. I bymolnen råder en mycket stark hävning (uppvindar), vilket gör att de snabbt kan växa sig mycket höga. De starka uppvindarna skapar även en uppdelning av elektriska laddningar, där molnets nedre del blir mest negativt laddat. Eftersom marken, till stor del, är positivt laddad så sker en urladdning för att jämna ut skillnaden och en blixtpoppar.

## Åska hör sommaren till

Åsken är betydligt vanligare på sommaren eftersom åskväder och bymolnen bildas när det finns gott om vattenånga i luften. Vilket är direkt kopplat till temperaturen – ju varmare det är desto mer vattenånga kan finnas tillgänglig.

## Även på vintern

Åska förekommer även vintertid. Vanligtvis uppträder den då utöver det relativt varma vattnet men också i kusttrakter, framförallt vid västkusten. Då rör det sig oftast endast om enstaka blixtpoppar.



## Prematur födsel

### Att föda för tidigt

En födsel räknas som prematur innan graviditetsvecka 37+0. Cirka 7 000 barn föds för tidigt i Sverige varje år. Beroende på hur tidigt behövs det olika former av vård. Att föda ett barn för tidigt kan vara omvälvande men det finns alltid hjälp och stöd att få.

### Orsaker

Det finns olika orsaker till att barn föds för tidigt och vanligast är att förlossningen av någon anledning startar för tidigt. Det kan bero på att värkarbetet börjar eller att fostervattnet går, vilket efter hand startar förlossningsarbetet. Det är lite vanligare att tvillingar föds för tidigt. Det kan också vara olika komplikationer, t. ex. havandeskapsförgiftning, som leder till den tidiga födseln.

### På förlossningen

Om värkarna kommer igång för tidigt försöker man ofta stoppa förloppet med hjälp av medicin. Ibland går det inte att förhindra en förlossning och barnet föds.

Ibland måste barnet komma ut för tidigt, t. ex. om den gravida är sjuk. Då tas ett medicinskt beslut kring detta. När man tror att födseln kommer ske för tidigt kommer en barndoktor från neonatalavdelningen att informera om vad som kommer att hända med barnet efter förlossningen.

## Efter förlossningen

Barn som föds för tidigt är inte redo att möta omvärlden. Deras organ är inte färdigutvecklade. Det handlar främst om lungor och hjärna, men även om andra organ som tarmar och matsmältningsapparat. Hur det nyfödda barnet tas omhand vid förlossningen beror på hur tidigt barnet föds och hur det förväntas må.

Om barnet föds ett par veckor för tidigt brukar det få läggas hud mot hud med mamman. Om barnet är fött mycket för tidigt, eller mår dåligt, får det genast hjälp på ett speciellt bord där all nödvändig utrustning finns för att barnet ska få nödvändig hjälp.

Vården av för tidigt födda barn anpassas efter barnets behov. Som förälder får man hjälp att delta i omsorgen och skötseln och hjälp med att kunna vara nära sitt barn.

Cirka 6% av alla barn föds för tidigt, d.v.s. före v. 37. De flesta av dem föds efter v. 32 och då är prognosen idag mycket god och majoriteten växer upp med samma förutsättningar som barn som fötts från och med vecka 37, alltså fullgångna. Ju tidigare barnet föds ökar risken för komplikationer framför allt om barnet föds före graviditetsvecka 28.

Som förälder kan det vara en omtumlande upplevelse att få ett barn för tidigt men det finns mycket stöd att få i vården.

# Neonatalvård

KÄLLA: karolinska.se, Wikipedia, Youtube, gravid.se

Vård av sjuka nyfödda barn efter förlossning.

Cirka vart 10:e barn har under en tid behov av medicinsk vård och behandling innan allt fungerar som det ska. Vanliga orsaker är för tidig födsel, förlossningskomplikationer, andningsstörningar, gulsot, infektioner och missbildningar.

## Gulsot hos nyfödda

Det är vanligt att nyfödda barn får gulsot. Det brukar kunna upptäckas 2-3 dagar efter födseln. Ibland kan det komma efter några veckor. När barnet ligger i magen behöver det extra mycket röda blodkroppar för att få tillräckligt med syre genom navelsträngen. Det tar några dagar innan den egna levern fungerar tillräckligt bra för att hinna ta hand om bilirubinet i den takt det bildas.

Efter att barnet föds och har börjat andas själv behövs inte samma mängder röda blodkroppar. Barnets kropp börjar bryta ner de röda blodkropparna så att det blir lagom mycket. Då bildas ett gult färgämne som kallas bilirubin.

Bilirubin finns i låga halter i blodet hos alla människor. Det tas om hand av levern för att sedan försvinna från kroppen med kisset och bajset.

Innan förlossningen tar mammans lever hand om bilirubin från barnet i magen.

Om det bildas mycket kan barnets hud och ögonvitor kan bli gulaktiga (det är lättare att se det gula i dagsljus, ljus från lampor och lysrör kan göra det svårare att se).

Ibland blir barnet också trött och orkar inte äta. För de allra flesta går det över av sig själv inom ett par veckor, men en del barn kan behöva behandling.

## Kan orsakas av bröstmjölk

Ibland kan barn som ammas få gulsot vid 2-6 veckors ålder. Det beror på att ämnen i bröstmjölken påverkar hur bilirubinet bryts ner. Det brukar inte ge några höga halter av bilirubin och går oftast över av sig själv. Du behöver inte sluta amma.

Barnet kan däremot behöva undersökas för att utesluta att det är andra sjukdomar som ligger bakom.

Vad kan jag göra själv?

Ett barn som har gulsot bör erbjudas mat åtta till tolv gånger per dag under de första dagarna. Du som ammar kommer då också att få igång produktionen av bröstmjölk. Det går lika bra att ge bröstmjölk ersättning om du inte ammar.

Det viktiga är att barnet får i sig mycket vätska eftersom bilirubinet försvinner från kroppen med kisset och bajset.



## *Undersökning*

Nyfödda barns bilirubinvärde undersöks på sjukhuset där barnet föds. Bilirubinvärdet kontrolleras först med en särskild mätare på huden. Om bilirubinvärdet är högt tas även ett blodprov på barnet. Värdena följs sedan upp med ytterligare prov.

## *Behandling*

Bebis med gulsot får ljusbehandling. Förstora bilden

Ett barn med gulsot får ljusbehandling under en ljuslampa.

Oftast behövs ingen behandling eftersom gulsoten går över inom ett par dagar. Ibland behöver barnet behandling upp till några veckor.

Om värdena är för höga behöver barnet få behandling med ett särskilt ljus på huden, via en ljuslampa eller ljusfilt. Ljuset gör att bilirubinet inte kan orsaka skada, och då kan kroppen göra sig av med det i egen takt. Det brukar kallas för att sola. Ibland kallas det också för ljusterapi eller fototerapi.

Barnet kan behandlas på en barnklinik eller på BB. Ibland kan behandlingen ske hemma, om barnet mår bra i övrigt.

## *Ljusbehandling*

Vid ljusbehandlingen läggs barnet under en speciell ljuslampa eller på en ljusfilt. När barnet ligger på en ljusfilt kan barnet ofta ligga i en vuxens famn och till och med amma eller matas samtidigt.

Ljusbehandlingen kan pågå i ett par till ibland flera dygn, men ger inga biverkningar för barnet. När barnet behandlas med ljuslampa är det viktigt att hens ögon hela tiden skyddas med en ögonbindel.

## *När ljusbehandlingen inte hjälper*

Någon enstaka gång kan barn behöva mer behandling. Barnet vårdas då på en neonatalavdelning. Personalen där är specialiserad på att ta hand om nyfödda barn som är sjuka.

Om bilirubinvärdena stiger mycket fort och ljusbehandlingen inte hjälper kan barnet behöva sola mer intensivt med fler ljuskällor. Det är mycket ovanligt, men ibland behöver barnets blod bytas ut för att hen ska bli frisk.

Har barnet över ett visst värde får det sola under en speciell lampa på sjukhuset tills värdena är normala. Om värdet är högt, men inte så högt kan man under en tid få amma en gång i timmen dygnet runt, för att hjälpa barnet att kissa ut slaggprodukterna.

## **Kuvös**

Kuvös, av franskans ord *couveuse* (*couver* – ruva), är en enhet som är tillverkad för att hjälpa nyfödda barn som är sjuka eller för tidigt födda. En kuvös är tänkt att hjälpa spädbarnet att hålla kroppstemperaturen samt för att underlätta observation av barnet. Ofta är barnet också kopplat till olika instrument som hjälper det att andas och ger det mat.

Jag, som är en månad för tidigt född p.g.a. vattenskalle låg 2 veckor i kuvös p.g.a. infektionsrisk i mitt opererade ryggmärgsbräck.

## Historik

När den franske förlossningsläkaren Étienne Stéphane Tarnier såg en äggkläckningsmaskin på en utställning i Paris 1878, fick han idén att göra en liknande anordning till för tidigt födda barn. Tarniers projekt understöddes av franska staten som ville få upp födelsetalen som var katastrofalt låga efter fransk-tyska kriget 1870–1871.

Den första neonatalavdelningen förestods av läkaren Pierre Boudin.

Barnen skulle lämnas i fred så mycket som möjligt och ha noggrann hygien. Spädbarnen sköttes i hög utsträckning av sina mödrar och resultaten visade sig mycket goda. En elev till Boudin, Martin Couney, marknadsförde idén och ställde ut kuvöser med levande barn i under världsutställningen 1896. Barnen hade hämtats från kejsarinnan Augusta Viktorias fattigsjukhus och skulle annars lämnats att dö.

Samtliga överlevde tack vare kuvös-vården. Couney själv hade tillit till utställningskuvöserna och hans för tidigt födda dotter tillbringade sina första 3 månader i en av kuvöserna.

Sedan kuvösen uppfanns och senare har utvecklats har barn som är för tidigt födda en betydligt större chans att överleva än tidigare. Före kuvösen överlevde mycket få spädbarn födda

före vecka 30 eller med en födelsevikt på under 1 400 gram. Idag finns dock chanser för barn födda så tidigt som i 22:a veckan och med födelsevikter neråt 300 gram att överleva.

## Giraffkuvös

När ett barn vårdas i en kuvös kan man styra hur mycket värme och fukt barnet behöver för att behålla sin kroppstemperatur stabil. Ett för tidigt fött barn förlorar stora mängder vatten genom huden och avdunstningen gör att de förlorar värme. Genom att vårda barnet i en kuvös med hög luftfuktighet motverkar man barnets vätskeförluster och de har då bättre förutsättningar att behålla kroppstemperaturen normal. Kuvösen underlättar också för personalen att observera barnet.

## Ductus

”ductus”, betyder att fosterförbindelsen mellan stora lungpulsådern och stora kroppspulsådern inte slutit sig på ett normalt sätt.

Tillståndet drabbar främst för tidigt födda barn och kan leda till en ”omvänd shunt”, det vill säga att blod som redan passerat lungorna pumpas tillbaka till lungcirkulationen. Det kan i sin tur leda till att blodet stockar sig i lungorna och det samlas vätska. På röntgen ser lungorna då vita ut, som vid lungödem.

## Utredning

Diagnosen ”ductus” ställs dels genom att man hör ett typiskt blåsljud när man lyssnar med stetoskop och dels genom ultraljud av hjärtat då man kan se förbindelsen, mäta hur stor den är och värdera blodflödet.

## Symtom

Symtomen på en betydande ductus-förbindelse är svängande syresättning, stigande syrgasbehov och andningsproblem sekundärt till vätska i lungorna.

## Behandling

Behandlingen är symtomatisk med andningsstöd, syrgas, CPAP eller respirator, och vätskedrivande medicin vid behov. Det finns också riktad behandling för att hjälpa gången att stänga sig. Då får barnet ibuprofen, samma substans som ingår i smärtmedicin, som en kur under 3 dygn. Ibuprofen kan ges både intravenöst eller via matsonden. I sällsynta fall kan gången behöva slutas genom operation. Om det går att vänta så är det bäst. De allra flesta förbindelser stänger sig spontant när barnet närmar sig fullgången tid, det vill säga när barnet egentligen skulle ha fötts.

## Induktion (igångsättning av förlossning)

Induktion, igångsättning, innebär att förlossningen startas upp på konstgjord väg.

Vanliga orsaker till induktion är:

Vattenavgång sedan cirka 2 dygn men inga värkar.

Överburenhet

Minskad fostertillväxt

Tvillingar

Högt blodtryck

Diabetes

Svår sjukdom hos mamman

När du kommer till avdelningen tas du emot av en barnmorska. Då görs en bedömning hur fostret ligger och registrering av fostrets hjärtljud görs. Barnmorskan eller läkare gör en vaginal undersökning för att bedöma hur mogen livmodertappen är. Utifrån denna bedömning och beroende på om du tidigare fött barn vaginalt eller ej, bestämmer barnmorska tillsammans med en läkare vilken metod som är bäst för dig. I vissa fall har man redan vid tidigare läkarbesök planerat vilken metod man ska använda.

## Tid för igångsättning

Beslutet om igångsättning fattas i samråd med dig och ett datum bokas in. Beroende på orsak till igångsättning kan det vara på en gång eller ett senare datum. Om det planeras till ett senare datum, ringer man till förlossningen på morgonen den dagen det är planerat och får då en tid på förlossningen. Att man inte ger en exakt tid i förväg beror på svårigheten att förutse antalet kvinnor som föder barn den dagen.

## Olika metoder

Det finns olika metoder att sätta igång din förlossning med. Ofta används flera av dessa metoder under igångsättningen av förlossningen.

1. Läkemedel
2. Ballongkateter
3. Ta håll på fosterhinnorna
4. Oxytocindropp (värkstimulerande)

## Ta håll på fosterhinnorna

När vattnet går brukar värkarna bli mer intensiva inom någon timme. Om inte värkarna kommer igång efter amniotomi så ges ett värkstimulerande dropp.

## Värkstimulerande dropp

Ett hormondropp innehåller det kroppsegna hormonet oxytocin. Oxytocinet påverkar livmodern och ger fler och kraftigare värkar. Barnmorskan kan justera takten på droppet successivt för att få lagom många värkar.

## Tidsåtgång igångsättning

Hur lång tid det tar från att man börjar igångsättningen tills det att barnet föds är svårt att säga i förväg. Det är alltid lättare att sätta igång en förlossning om naturen redan har påbörjat processen och livmodertappen har mognat själv. Det kan vara bra att komma ihåg att en igångsättning är både tids- och tålamodskrävande. Det kan ta flera dagar innan du fött och det anses helt normalt.

## Risker med igångsättning

När förlossningen väl är igång (aktiv fas) brukar den fortlöpa på samma sätt som om den kommit igång naturligt. Smärtnivån som kvinnan upplever är samma. Statistiken säger att det är vanligare att en förlossning som sätts igång oftare måste avslutas med ett kejsarsnitt eller sugklocka jämfört med om föderskan kommer igång naturligt.

Det går naturligtvis inte att säga i det enskilda fallet hur en förlossning kommer gå när den sätts igång.

## Igångsättning p.g.a. oro

Ibland kan det bli aktuellt att sätta igång en förlossning p.g.a. stor oro hos den gravida. Det beslutet fattas efter samtal med barnmorska och läkare. Då det i dessa fall inte finns medicinska orsaker till att förlossningen ska ske ett visst datum brukar man vänta tills naturen redan har börjat processen för att det ska gå så bra som möjligt. När det närmar sig datum för beräknad förlossning brukar en läkare eller barnmorska undersöka kvinnan regelbundet tills det att livmodertappen börjat mogna och då beslutas när igångsättningen ska göras.

## Förbereda pappan

(eller bara testa hans smärttålighet)

Med hjälp av elektroder på muskler kan man simulera födselvärkar.

Det är inte samma muskler som vid en födsel, men en kvinna som testade innan en manlig läkare sa att smärttopparna liknade värkar.

På så sätt kan en blivande pappa komma så nära det går att uppleva förlossningsvärkar.

Det finns otaliga Youtubeklipp där blivande mammor i USA köpt en TENS-apparat, som i vanliga fall används för smärtlindring, för att testa den blivande pappan. Men då blir det ju bara själva smärtan, inte jämna mellanrum och över tid och så. En olympisk gymnast testade sin idrottande make inför alla 3 förlossningarna.

I andra fall görs dessa tester på sjukhus eller andra inrättningar med utbildad personal - en fysioterapeut som sköter apparaten och ev. en barnmorska som hjälper till med hur man ska hantera smärtorna. Då blir hela processen mer verklighetstrogen.

Jag vet inte om sådana inrättningar finns i Sverige, de fall jag sett är från Australien, Nederländerna och Danmark. Men man kan även här göra ett sådant test själv.

## Ta reda på barnets kön

KÄLLA:

### Ultraljud

Du kan inte få ett ultraljud i Sverige med anledning att ta reda på barnets kön. Det är helt enkelt inte världens uppgift. Vid rutinultraljudet som görs runt vecka 18 får dock barnets kön lämnas ut om det framgår av undersökningen och om den gravida kvinnan önskar veta. Barnets kön går normalt att se efter graviditetsvecka 14.

### Kan man alltid göra det?

Det är inte självklart att man kan se barnets kön. Inte ens vid ett ultraljud. Saker som spelar in för möjligheten att se barnets kön är tekniken som används, din aktuella vecka, hur fostret ligger samt barnmorskans erfarenhet.

### Kan man se fel?

Självklart kan det bli fel! Detta är också anledningen till varför vissa barnmorskor inte vill säga vilket kön de tror barnet har. Att ha fått fel information kan bli väldigt negativt och känslomässigt vid förlossningen. Om det görs ett fel så är det nästan alltid åt samma håll. Har barnmorskan sett att det blir en pojke så stämmer det i regel (av naturliga anledningar). Däremot är det mer sannolikt att man tror att det är en flicka, men det blir en pojke. Detta för att barnet kanske gömmer könsorganet eller ligger så att det inte framträder tillräckligt tydligt.

## Ansiktsblindhet

KÄLLA: ki.se

Ansiktsblindhet är ett nyupptäckt och relativt okänt handikapp som drabbar extremt för tidigt födda barn i högre utsträckning. Det är precis som det låter en svårighet att koppla ihop synintrycket av ett ansikte med en person och det beror antagligen på en utvecklingsskada i hjärnan.

Att känna igen ansikten är en otroligt komplex funktion som kräver väldigt mycket av nätverken i hjärnan.

Dessa nätverk är ofta sämre utvecklade hos de extremt för tidigt födda barnen.

Ansiktsblindheten är en del i ett större panorama av syntolkningsproblem som kan drabba extremt för tidigt födda barn i högre eller lägre grad. Där ingår även svårighet att bedöma djup och avstånd samt hastighet på föremål som kommer emot en liksom svårighet att hitta vägen.

Jag är en månad för tidigt född och har svårigheter med djup, avstånd, hastighet och lokalsinne, men är inte ansiktsblind.

## Barnen kompenserar för sina svårigheter

Barnen tar ofta till knep för att försöka kompensera för sina svårigheter att känna igen personer.

För små barn handlar det om lukt, känsel och röst och för större barn är det mer visuella igenkänningsmärken som glasögon, frisyra och färg på kläderna.

Tidigare trodde forskarna att ansiktsblindhet var ett mycket ovanligt problem som i första hand drabbade personer som fysiskt skadat en viss del av hjärnan. Först 2002 visade det sig att så många som 2-3% i en normalbefolkning är drabbade i olika hög grad.

Att det är vanligare än i normalbefolkningen är det inget tvivel om.

Hos de extremt för tidigt födda är det mycket vanligt med någon grad av syntolkningsproblem, kanske oftast svårigheter att bedöma djup och avstånd, men många har också svårt att känna igen ansikten.

Det är väldigt få barn som är omärkta av att vara födda extremt för tidigt.

Kronprinsessan är ansiktsblind. Om hon är extremt för tidigt född är det något som är väl dolt, jag har aldrig läst något sådant.

# Talsystem

KÄLLA: danmarksguiden.se, Wikipedia, Swedishnomad.com

Vigesimala talsystemet (vicesimus "den tjugonde" på latin) är ett talsystem med basen 20.

Även om man i västvärlden i dag främst använder det decimala talsystemet (med bas 10), så finns det ändå i flera europeiska språk – allra främst franska, danska – spår av ett tidigare vigesimalt talsystem.

Ibland lägger man till halva basen, d.v.s. 10 och ibland drar man ifrån halva basen:

I danskan räknar man i viss mån med 20 som bas för 50-99. T. ex. är det danska ordet tres detsamma som  $3 \times 20$ , d.v.s. 60 och halvtreds betyder  $3 \times 20 - \frac{1}{2} \times 20 = 50$ . Halvfems betyder  $5 \times 20 - \frac{1}{2} \times 20 = 90$ .

I fransk franska används det för 70-99. 90 heter quatre-vingt-dix (4 20 10) och 73 heter soixante-treize (ordagrant 60-13).

I Belgien, Congo, Québec och Schweiz säger man på decimalt sätt septante, "7-10" för 70, huitante, "8-10" för 80 och nonante, "9-10" för 90.

På vissa håll i Schweiz förekommer även octante, som också är 8-10 för 80.

# Det franska räknesystemet

Det här är fransk franska.

## Grundtal

1: un (une)	2: deux
3: trois	4: quatre
5: cinq	6: six
7: sept	8: huit
9: neuf	10: dix
11: onze	12: douze
13: treize	14: quatorze
15: quinze	16: seize
17: dix-sept	18: dix-huit
19: dix-neuf	20: vingt
21: vingt-et-un	22: vingt-deux
30: trente	40: quarante
50: cinquante	60: soixante
70: soixante-dix	80: quatre-vingts
90: quatre-vingt-dix	
100: cent	1 000: mille
1 000 000: un million	
1 000 000 000: un milliard	

## Ordningstal

1: premier (m.), première (f.)	
Premiär betyder alltså första av någon händelse	
2: deuxième	3: troisième
4: quatrième	5: cinquième
6: sixième	7: septième
8: huitième	9: neuvième
10: dixième	11: onzième
12: douzième	13: treizième
14: quatorzième	15: quinzième
16: seizième	17: dix-septième
18: dix-huitième	
19: dix-neuvième	
20: vingtième	21: vingt-et-un
22: vingt-deux	30: trentième
40: quarantième	



50: cinquantième  
60: soixantième  
70: soixante-dix  
80: quatre-vingts  
90: quatre-vingt-dix  
100: centième  
1 000: millième  
1 000 000: millionième  
1 000 000 000: milliardième

## Det danska räknesystemet

Halvtreds, firs och halvfems!?

När danskarna börjar räkna är det inte alltid helt lätt att hänga med. Här är en liten hjälp på vägen.

0-9 är inga problem. 10-49 går också bra, räkneorden låter och stavas ungefär som våra svenska. Men sedan kommer halvtreds (50) och all logik upphör.

Eller!?

Nja, det finns fortfarande en logik, men är man inte van kan det vara helt obegripligt.

Det danska räknesystemet bygger på en indelning i tjog (20). Ett tjog kallas för snese. Tres, d.v.s. 60, är helt enkelt en sammanslagning av ”tre snese”. 50, halvtreds, är ”tre snese minus en halv snese”.

Helt logiskt, trots allt. Men det krävs lite övning om man ska förstå när man står där i kassan och ska betala.

Som tur är brukar man ju se siffrorna på kassaapparaten...

## Räkneexempel

### Siffror/tal

0 Nul 1 En 2 To 3 Tre  
4 Fire 5 Fem 6 Seks 7 Syv  
8 Otte 9 Ni 10 Ti

20 Tyve 30 Tredive

40 Fyrre

50 Halvtreds 51 Enoghalvtreds

60 Tres 65 Femogtres

70 Halvfjerds

75 Feomoghalvfjerds

80 Firs 90 Halvfems

100 Hundrede

150 Ethundrede halvtreds

195 Ethundrede femoghalvfems

200 Tohundrede

1000 Ettusen

1251 Ettusen tohundrede enoghalvtreds

## Det finska räknesystemet

### 0-10

0 Nolla 1 Yksi 2 Kaksi 3 Kolme

4 Neljä 5 Viisi 6 Kuusi 7 Seitsemän

8 Kahdeksan 9 Yhdeksän

10 Kymmenen

### 11-20

Du tar bara entalet och lägger till toista.

11 Yksitoista 12 Kaksitoista

13 Kolmetoista 14 Neljätoista

15 Viisitoista 16 Kuusitoista

17 Seitsemäntoista

18 Kahdeksantoista

19 Yhdeksäntoista

20 Kaksikymmentä



21–29

20 heter kaksikymmentä.

21-29 blir kaksikymmentä + entalet.

Svårare än så är det inte.

30–39

30 heter kolmekymmentä.

Samma logik följer även 31-39.

40–49

40 heter neljäkymmentä. 41-49 följer samma mönster som tidigare.

Neljäkymmentä + entalet.

50–59

50 heter viisikymmentä.

Här följs samma uppbyggnad med viisikymmentä + entalet.

60–69

60 heter kuusikymmentä och samma mönster följer även här.

70–79

70 heter seitsemänkymmentä.

71-79 heter seitsemänkymmentä + entalet.

80–89

80 heter kahdeksänkymmentä.

Samma mönster. 81-89 är kahdeksänkymmentä + entalet.

90–99

90 heter yhdeksänkymmentä.

Samma mönster gäller.

Yhdeksänkymmentä + ental.

100–1000

För hundratal tar du entalen som du lärde dig i första delen med att räkna till 10 och lägger till sataa.

Inte heller blir det komplicerat med ett hundratal + tiotal och ental.

100 Sata

200 Kaksisataa

300 Kolmesataa

400 Neljäyataa

500 Viisisataa

600 Kuusisataa

700 Seitsemäsataa

800 Kahdeksansataa

900 Yhdeksäsataa

1000 Tuhat

# Snö på tak

KÄLLA: lindab.se, takdirekt.se, lawline.se

## Måste man ta bort den?

Det är inte alla tak som behöver skottas fria från snö.

Ett sadeltak på en normalvilla där huset inte står i vinkel och takfallet är på minst 45° behöver vanligtvis inte skottas, snön brukar istället rasa ner av sig själv i töväder.

Däremot behöver du skotta platta tak och sadeltak som har rännalar och vinkelrännor.

## Takras

### Minska risken för takras – snön väger mer än du tror

När snön faller är risken stor för att det blir skador på taket som i värsta fall kan leda till att taket rasar in. Tak som lutar 20-30° kommer att samla på sig mer snö än andra lutningar. Du kanske undrar varför ett plattare tak skulle samla på sig mindre? Det beror på att snön lättare kan blåsa bort på ett flackt tak, även vid låga vindhastigheter.

## Snöras från ett högt till ett lågt tak

När snön faller från ett högre till ett lägre tak ökar risken för att taket ska rasa in. Om det bildas is kan det även hända att isen utvidgar sig så att den skadar pannorna. I en rapport från Boverket från 2011 undersökte man vad det var som orsakade så många takras under de snörika vintrarna. Man drog slutsatsen att det främst var större byggnader med tak som hade låg lutning och stor spännvidd som fick takras.

I vissa fall handlade det även om att sidostabiliseringen var bristande. Dessa faktorer, tillsammans med att det snöade mycket och blåste stabilt, gjorde att många tak rasade in. Blåsten fick all snö att samla sig på ett ställe.

## **Skadestånd vid skada p.g.a. takras**

Det krävs inte att det är en synlig skada, utan fysisk smärta är tillräckligt för att du ska kunna sägas ha fått en personskada. Den som uppsåtligen eller av vårdslöshet vållar en personskada ska ersätta skadan. (2 kap. 1 § skadeståndslagen). En sådan skadeståndsskyldighet omfattar bl. a. sjukvårdskostnader, inkomstförlust och fysiskt och psykiskt lidande av både övergående och bestående natur (5 kap. 1 § skadeståndslagen).

### **Att inte ta bort snön kan ses som vållande till skadan**

En utgångspunkt för skadeståndsskyldighet är att det bara kan uppkomma när någon faktiskt har gjort något fel.

Skadeståndsskyldighet kan bara uppkomma om fastighetsägaren borde ha agerat. En sådan handlingsplikt kan vara föreskriven i lag men kan även uppkomma på annat sätt.

För byggnader som står på och i närheten av offentliga platser har fastighetsägaren alltid en skyldighet att, inom skälig tid, ta bort snö och is från taket (3 kap. 3 § ordningslagen).

Rimligtvis har även den som ansvarar för en fastighet på en arbetsplats, där den direkta omgivningen inte är en offentlig plats, en skyldighet att minimera risken för att snö och is faller ner och träffar människor där under. I vart fall bör den som ansvarar för fastigheten anses ha varit vållande om en skada skulle uppkomma.

Det måste förstas göras en bedömning i varje enskilt fall för att avgöra om det har varit vårdslöst eller inte att inte ta bort snön. en omfattar bl. a. hur stor risk det var för att snön skulle falla ner, vilka åtgärder den som ansvarar för fastigheten hade vidtagit för att förhindra att en sådan olycka skulle inträffa o.s.v. Är byggnaden t. ex. utrustad med snörasskydd och har snön nyligen fallit, talar det emot ev. skadeståndsskyldighet.

Har den som ansvarar för fastigheten inte vidtagit några eller väldigt få säkerhetsåtgärder, talar det för en skadeståndsskyldighet.

# Kalorier

KÄLLA: Wikipedia, sats.se

## Tomma kalorier

Tomma kalorier är ett livsmedelsrelaterat begrepp som syftar på ett högt intag av kalorier genom fett och/eller socker, men det innehåller väldigt lite vitaminer och mineraler, d.v.s. näring. Det är lätt att få i sig många kalorier genom dryck utan att få särskilt mycket mättnad.

Drick helst därför inte dina kalorier.

Här kommer exempel på antal kalorier för viktupp- respektive -nedgång

Dessa är hämtade från det amerikanska tv-programmet Fit2Fat2Fit där personliga tränare på 4 månader fick gå upp 25% av sin startvikt.

För att sedan på samma tid gå ned tillsammans med en överviktig klient. Detta för att förstå den mentala aspekten av processen.

Siffrorna hade lika gärna kunnat vara från Biggest Loser.

En av F2F2F-tränarna brukade äta 3 200-3 400 kalorier om dagen.

Under viktuppgångsprocessen åt han dubbla mängden kalorier, alltså 6 400-6 800.

Då förstås tomma kalorier.

# Fibrer

KÄLLA: livsmedelsverket.se

Fibrer kallas de kolhydrater från växtriket som inte bryts ner vid matsmältningen, utan når tjocktarmen i stort sett opåverkad. Fibrer finns t. ex. i grönsaker, frukt, rotfrukter, bönor och linser samt i bröd, flingor, gryn, pasta och ris av fullkorn.

## Varför behöver vi fibrer?

De kolhydrater som passerar till tjocktarmen kallas kostfibrer, eller bara fibrer. De är viktiga för att tarmarna ska fungera normalt. För den som har problem med trög mage är det viktigt att äta mycket fibrer och att dricka tillräckligt med vatten.

Fiberrika livsmedel ger större mättnadskänsla än fiberfattiga livsmedel. Den större mättnadskänslan kan minska småätandet och göra det lättare att hålla vikten.

Eftersom det ofta krävs att man tuggar fiberrika livsmedel lite mer ökar sallyproduktionen, vilket också är bra för tänderna.

Fiberrik mat bidrar till att hålla blodfettnivåerna låga. Mat med mycket fibrer gör också att blodsockret stiger långsamt.

## Olika typer av fibrer

I tjocktarmen bryts fibrer ner av mikroorganismer i tarmfloran till kortkedjiga fettsyror och gaser. Vissa typer av fibrer bryts ner till stor del, vilket är bra för tarmfloras sammansättning och tillväxt.

För vissa personer kan för mycket fibrer leda till diarré och gaser som ger spänningar och obehag. Andra typer av fibrer bryts inte ner lika mycket. Dessa binder istället vatten. Det är också bra för tarmarnas funktion.

Kostfiber som är gelbildande kan bidra till att påverka kolesterolnivån i blodet. Det är t. ex. pektin i frukt och grönsaker och havrekli.

Dessa fibrer bryts delvis ner i tunntarmen. Cellulosa och hemicellulosa som finns i vete och råg passerar matsmältningen men bryts delvis ner av mikroorganismer i tjocktarmen.

S. k. vita fibrer framställs av t. ex. majsstärkelse som förändras så att den inte kan brytas ner i tunntarmen. Vita fibrer har samma effekt på magen som andra fibrer men har inte alla positiva hälsoeffekter som fullkorn har. Vita fibrer används ofta i pasta och mjukt bröd.

## Hur mycket fibrer är lagom?

En lagom mängd för vuxna är cirka 25-35 gram fibrer per dag. Vuxna får i snitt får i sig 20 gram.

Många behöver alltså äta mer fibrer.

För små barn behöver man prova sig fram vilken mängd som är lagom.

Barn i skolåldern bör äta mer fibrer ju äldre de blir, för att i tonåren komma upp i samma mängd som vuxna.

Olika personer reagerar olika på fibrer.

# Sport för 30 respektive 20 år sedan

KÄLLA: Wikipedia, swehockey.se, aftonbladet.se, friidrottarna.se, sverigesradio.se

## 1994:

### VM-brons fotboll, USA

Förbundskaptener: Tommy Svensson, Tord Grip (assisterande)

Nummer	Position	Namn	Född
1	MV	Thomas Ravelli	19590812
2	F	Roland Nilsson	19631127
3	F	Patrik Andersson	19710818
4	F	Joachim Björklund	19710315
5	F	Roger Ljung	19660108
6	MF	Stefan Schwarz	19690418
7	A	Henrik Larsson	19710920
8	MF	Klas Ingesson	19680820
9	MF	C Jonas Thern	19670320
10	A	Martin Dahlin	19680416
11	A	Tomas Brodin	19691129
12	MV	Lars Eriksson	19650921
13	F	Mikael Nilsson	19680630
14	F	Pontus Kåmark	19690405
15	F	Teddy Lučić	19730415
16	MF	Anders Limpar	19650924
17	MF	Stefan Rehn	19669822
18	MF	Håkan Mild	19710614
19	A	Kennet Andersson	19671006
20	A	Magnus Erlingmark	19680708
21	MF	Jesper Blomqvist	19740205
22	MV	Magnus Hedman	19730319

C: Lagkapten

## OS-guld hockey, Lillehammer

Nummer	Position	Namn	Född
1	MV	Håkan Algotsson	19660805
2	B	Tomas Jonsson	19600412
3	B	Christian Due-Boje	19661012
5	F	Patrik Juhlin	19700424
7	B	Magnus Svensson	19630301
8	B	Leif Rohlin	19680226
11	F	Roger Hansson	19670713
12	F	Håkan Loob	19600703
14	B	Fredrik Stillman	19660822
15	F	Stefan Örnskog	19690424
16	F	Niklas Eriksson	19690217
17	F	Daniel Rydmark	19700223
18	F	Jonas Bergqvist	19620926
19	B	Kenny Jönsson	19741006
20	F	Jörgen Jönsson	19720929
21	F	Peter Forsberg	19730720
22	F	Charles Berglund	19650118
24	F	Andreas Dackell	19721229
26	F	Mats Näslund	19591031
27	F	Patric Kjellberg	19690617
30	MV	Michael Sundlov	19651011
34	B	Roger Johansson	19670417
35	MV	Tommy Salo	19710201

C: Lagkapten

## 2004:

### Inomhus-VM i friidrott, Budapest, Ungern

#### Tresteg

Christian Olsson		17,83	Delat inomhusvärldsrekord
Jadel Gregório	BRA	17,43	
Yoandri Betanzos	CUB	17,36	

#### Höjdhopp

Stefan Holm		2,35	
Jaroslav Rybakov	RUS	2,32	
Ştefan Vasilache	ROM/		
Germaine Mason	JAM/		
Jaroslav Bába	CZE	2,25	

### OS Aten

#### Sjukamp

Carolina Klüft		6 952 p.	2 grensegrar, längd och spjut
Austra Skujytė	LIT	6 435	
Kelly Sotherton	GBR	6 424	

#### Höjd

Stefan Holm		2.36	
Matt Hemingway	USA	2,34	
Jaroslav Bába	CZE	2,34	

#### Tresteg

Christian Olsson		17.79	
Marian Oprea	ROM	17,55	
Danil Burkenja	RUS	17,48	



# Informationsöverföring

## Ögonvittnesmål, fotokonfrontation, signalement och hur lätt det är att sådant man hör och ser blir fel

Ordet dubbelgångare kommer från det tyska ordet doppelgänger, som även är det som används på engelska.

Dubbelgångare kallas personer som är så lika varandra till utseendet att de kan misstas för att vara samma person, trots att de inte är släkt med varandra. Enäggstvillingar kallas alltså inte för dubbelgångare, trots att de oftast är väldigt lika varandra till utseendet.

## Definition

En person som med mening sminkar och klär sig som en kändis för att likna denne, är inte en dubbelgångare i egentlig mening utan kallas look-alike.

En dubbelgångare kan, om den har otur, råka illa ut och t. ex. bli oskyldigt dömd för brott. Det finns exempel på Youtube där personer suttit i fängelse i flera år innan den egentliga förövaren har hittats.

# Bastu

KÄLLA: nrk.no

Det svenska ordet kommer av badstuga

## På finskt vis

Att döma av det ”engelska” ordet för bastu kommer traditionen från Finland – ja för sauna är ju finska och inte engelska.

## På ryskt vis

I Ryssland, där bastun – kallad banja – har en luftfuktighet på 45-55%, tar man björkkvistar eller eklöv som legat i blöt i varmt vatten och olivolja och snärtar varandra med. Detta ska öppna porerna och ta bort död hud. Efter bastun går man in i duschen, som består av en hink kallvatten som välter när man (någon annan) drar i ett snöre.

## Beeptest

Ett konditionstest som går ut på att man springer fram och tillbaka mellan 2 punkter 20 meter från varandra.

En inspelning med pipljud i vissa intervaller spelas upp. Vid varje pip ska man ha nått till nästa punkt.

Under testets gång minskas tiden mellan pipen successivt, man måste alltså springa snabbare och snabbare ju längre man kommer i testet.

Intervallerna är uppdelade i nivåer med samma tid mellan pipen.

Det finns flera olika test med olika antal nivåer. Ett vanligt test har 21. Varje nivå tar ungefär lika lång tid (60–66 sekunder), alltså ökar antalet vändor per nivå ju högre upp man kommer. Hela testet är 4 940 meter på 22 minuter.

## Coopertest

Ett konditionstest utvecklat av Kenneth H. Cooper på 1960-talet.

Testet utvecklades för att användas på militär och går ut på att springa så långt som möjligt under 12 minuter.

Kenneth H. Cooper menade att sträckan som personen hinner är nära sammankopplad med, och därmed ett mått på, syreupptagningsförmågan.

Testet är lätt att genomföra och utvärdera på en stor grupp.

Sträckan bör sluta på närmare 3 kilometer eller mer, något längre än ett medeldistanslopp. Under ett sådant lopp aktiveras framförallt de långsamma musklerna.

# PAPPER OCH STYGN

