

På Sundhed.dk kan man få nyttig viden om symptomerne på stress. Foto: Colourbox

Stress-tjek på internettet

Det offentlige hjemmeside om sundhed og sygdom, Sundhed.dk, har samlet en masse nyttig information om stress. Ikke bare kan du på temsiderne læse om, hvad stress virkelig er - du kan også læse om forskellen mellem kortvarig og langvarig stress og teste dig selv ved at tjekke dig op imod signaler på stress. På hjemmesiden kan du desuden finde ud af, hvordan du forebygger stress, og hvordan arbejdsplads, pårørende og lægen kan hjælpe.

Stress-temaet er en samling af information på Sundhed.dk, der også omfatter graviditet og barsel, vaccination, kost, rygning, alkohol, motion samt en oversigt over sundheds-tilbud.

Hjælp til delebørn - og forældre

Psykolog og forfatter Renée Toft Simonsen, der står bag de kendte Karla-bøger, har skrevet en håndbog for delebørn. Faktisk er der to bøger: »Mit liv som delebarn« og »Mit liv som dele-teenager«, som begge er skrevet i samarbejde med pædagog, coach, sorgterapeut og meditationslærer Anna Prip.

Bøgerne er tænkt som et redskab til at hjælpe barnet med at skrive og forstå sig selv og sin egen historie som delebarn. Foruden håndbøgerne står de to forfattere også bag hjemmesiden delebarn.dk, der blandt andet indeholder en kalender, så børnene kan følge med uanset, hvor de bor.

Bøgerne kan købes på delebarn.dk eller hos boghandlerne.

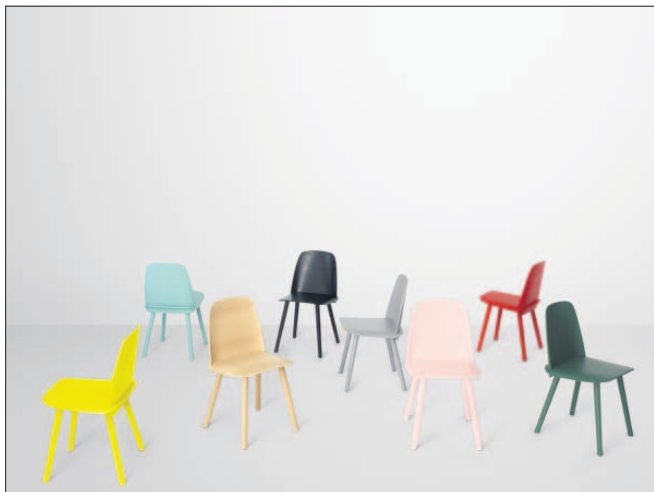


I 2011 var der 293 tilfælde af salmonella-forgiftning fra æg, og det er det laveste antal, siden man begyndte at bekæmpe salmonella i 1990'erne. Foto: Colourbox

Salmonella udryddet i Danmark

Sidste år kunne ingen tilfælde af salmonella tilskrives kyllinger for første gang i 17 år, og antallet af tilfælde fra æg var rekordlavt. Der var 293 tilfælde af salmonella-forgiftning fra æg, hvilket er det laveste antal, siden handlingsplanen til bekæmpelse af salmonella blev indført i 1990'erne. Det skriver DTU Fødevarerinstitutionen i en pressemeddelelse.

Knap halvdelen af alle salmonellainfektionerne, der blev konstateret i 2011, fik danskerne på en udlandsrejse - særligt rejser til Egypten, Thailand og Tyrkiet. Der har ikke været konstateret udbrud af salmonella fra dansk kød. Importeret svinekød var årsag til 5,4 procent af tilfældene i 2011.



David Gecklers stol »Nørd« fås i et væld af farver. Foto: PR-foto

Nørdet stol

Da designvirksomheden Muuto, der har specialiseret sig i møbler og andet inventar til hjemmet fra nye skandinaviske designere, i starten af året offentliggjorde vinderen af deres årlige designkonkurrence for studerende, var det David Geckler fra Designskolen i København, der løb med førstepladsen. Prisen fik han for stolen »Nørd«, som ikke mindst skiller sig ud ved den måde, som ryg og sæde er sat sammen.

»Enkel, men fuld af karakter og et meget selvstændigt og unikt syn på en stol, der er helt af træ«, lød vurderingen.

Stolen er nu blevet sat i produktion og vil være i forretningerne i løbet af næste måned.

Den er lavet af krydsfiner og kan fås i eg eller ask samt i et væld af glade farver som rød, turkis og gul. Nærmere oplysninger på www.muuto.com.

Få styr på mæglerne

Hvis man skal sælge sin bolig, er det rart at kunne få et overblik over, hvilke ejendomsmæglere man kan henvende sig til i det område, hvor man bor - eller gerne vil flytte hen.

Det er nu blevet nemmere, for fremover kan forbrugerne med få klik hurtigt danne sig et overblik over alle ejendomsmæglerbutikker i Danmark. Boligsiden.dk og Dansk Ejendomsmæglerforening har nemlig lanceret en ny mæglerguide, »Find mægler«, på Boligsiden.dk.

Den nye oversigt giver forbrugerne en række relevante oplysninger om mæglerne. Man kan for eksempel se, hvor mange boliger ejendomsmægleren har til salg, hvor mange den pågældende mægler har solgt, nedslag i handelsprisen ligesom der vil være information om eventuelle afgørelser af klagesager i Klagenævnet og Disciplinærnævnet for Ejendomsformidling.

Få dig en trænings-kammerat

Hvis du virkelig vil præstere - eller bare fastholde dit forsæt om at motionere - så skal du finde dig en motionsven. Kammeratskab og fællesskab er langt mere motiverende i længden end kortfristede mål som at tabe sig eller løbe et halvmaraton.

Af Claus Thorhauge

Mine naboer til begge sider mødes cirka hver anden dag og spadserer sammen over i fitness-centret for at træne. Jeg har selv været med en enkelt gang eller to, men er faldet fra mine halvhjertede forsætter om at motionere. Naboerne derimod holder ved, og det er der en ganske enkel forklaring på:

- Både i bredde- og eliteidrætten er det fællesskabet med andre, der holder det i gang i det lange løb. For nogle mennesker kan kortsigtede mål som at tabe sig eller løbe ti kilometer på en bestemt tid være et godt mål, men vi ved fra mange studier, at et meningsfuldt fællesskab er guld værd, siger idrætsprofessor på Københavns Universitet, Reinhard Stelter.

Han understreger, at det er individuelt og dermed forskelligt fra menneske til menneske, hvad der præcis får dem til at sætte sig høje mål og ihærdigt forfølge dem.

- Nogle er gode til at motivere sig selv alene i et fitness-center. De kommer ind i flow med sig selv som er motiverende for dem. Men for de fleste fungerer de snævre motiver ikke i længden. Det er vigtigt at finde en personlig, værdiskabende relation i forhold til aktiviteten. Det viser mine undersøgelser med unge Team Danmark-athleter også, siger idrætsprofessoren.

De snævre motiver, han peger på, er mål som at tabe sig eller løbe en strækning på en vis tid.

- Det er kortvarige målsætninger, der ikke fungerer i det lange løb. Alt for mange falder fra undervejs, og hvad skal man i øvrigt stræbe efter, når man har nået det mål, man har planlagt? spørger Reinhard Stelter retorisk.

I stedet for snævre mål anbefaler han at finde sports- eller motionsvenner, man kan træne sammen med på fast basis.



To må man sammen være - også når det gælder sport. Et eller flere rigtige mennesker at være sammen med - og konkurrere imod. Det er eksperternes opskrift på at dyrke sport - og blive ved med det. Foto: Colourbox

Nogle er gode til at motivere sig selv, men for de fleste er det vigtigt at lave aftaler med andre, så man ikke svigter sig selv.

Reinhard Stelter, Idrætsprofessor på Københavns Universitet

ter retorisk.

I stedet for snævre mål anbefaler han at finde sports- eller motionsvenner, man kan træne sammen med på fast basis.

Virtuel ven virker

Men kan de være virtuelle - altså kunstige? En ny undersøgelse fra Michigan State University i USA viser ifølge Forskning.no, at kvinder, der cyklede på motionscykel, i realiteten cyklede dobbelt så lang tid, hvis de var i selskab med en kunstig cykelven på motorskærm foran sig.

Konkurrence - selv med en virtuel ven - får os til at give den en voldsom skalle, konkluderer de amerikanske forskere. Den oplysning

kommer dog ikke bag på idrætsprofessoren. Tværtimod.

- En ingeniør fra USA, Norman Triplett, lavede i slutningen af 1800-tallet en slags pacermaskine. En særlig tandemcykel hvor han klart beviste, at hvis man er to sammen, så præstere man bedre. Det er en gammel tanke, og jeg betvivler ikke, at det hænger sådan sammen, siger Reinhard Stelter.

Triplett's forsøg er fra 1897, og man regner faktisk hans eksperimentelle påvisning af, at mennesker arbejder mere effektivt i grupper end alene, som begyndelsen på gruppe- og socialpsykologien.

Præstere mere

På trods af de markante resultater fra det amerikanske studie fra Michigan tror Reinhard Stelter ikke på den kunstige løbe- eller cykelmaskiner i det lange løb.

- Du skal have nogen, der relaterer til dig. De skal betyde noget for dig som menneske, hvis det skal have betydning på længere sigt. Hvis det bare er en virtuel person - så er det sjovt i nogle uger. Så har jeg prøvet det. Så mangler der en relation, siger han.

Han peger på, at den fælles fortælling godt kan være et ønske om at overgå hinanden, men det kan også helt enkelt være glæden ved at dyrke sport sammen.

- Den fælles sociale oplevelse er langt mere bæredygtig end bare at konkurrere med Bjarne Riis på en skærm og en spinningcykel, siger Reinhard Stelter.

Bliv ved

Det sociale som drivkraft er motiverende på mere end en måde.

- Fællesskab er afgørende på to områder. Det ene er som redskab til at nå en højere præstation, det andet er

at holde sig i gang. At blive ved, forklarer idrætsprofessoren.

For de fleste motionister gælder det derfor om at få redskaber til at fortsætte med at motionere. Også når den første interesse har fortaget sig - og det er som bekendt det sværeste.

- Det er derfor vigtigt at lave aftaler med andre, så man ikke svigter sig selv. Det kalder man handlingskontrol, og det fungerer både i forhold til at præstere mere og på at fortsætte med idrætten, siger Reinhard Stelter og tilføjer:

- Det er simpelthen altid en fordel at træne flere sammen.

Derfor råder han også alle motionister til at tænke det sociale ind i det, når de vælger sportsgren. På den måde bliver det meget lettere at få det gjort.

- Du skal sigte efter at komme i en klub, hvor det er sjovt at være. Og hvor du kan dele udfordringerne med ligesindede. Det betyder ikke, at lige børn leger bedst, men at man har ligende udfordringer og fungerer godt sammen. At man kan dele succes historier

med hinanden, forklarer idrætsprofessoren.

Del på facebook

Selv om Reinhard Stelter sætter stor pris på fællesskabet i den klassiske, gamle idrætsforening, så erkender han også, at udviklingen går hen imod mere individualiserede idrætsformer.

De kan også være digitaliserede som eksempelvis Endomondo, hvor idrætsudøverne sporer deres idrætsaktiviteter med gps og deler dem på hjemmesiden eller på facebook. På den måde kan man dele sin sport med andre over hele kloden.

- Det er jo det fineste udtryk for den globale landsby, og det fungerer sikkert fint for nogen, siger Reinhard Stelter og peger på, at man med Endomondo endnu lettere kan finde ligesindede - uanset hvor i verden de befinder sig.

Kopper med personlighed i smart emballage

Ny serie af kopper mikser kunst og anvendelig emballage.

Af Benedikte Ballund

Emballage smides normalt bare væk. Men kan det gøres anderledes? »Ja«, lyder svaret fra firmaet Steel-Function, der lancerer en ny serie kopper med kunstneriske figurer som dekoration. Kopperne leveres i dåse-emballager, som matcher kopperne i farve og stil og har de samme figurer på siden. Dåserne kan efterfølgende anvendes som opbevaringskrukker til alt lige fra kaffe, te, sukker, ris og slik til søm, skruer og blyanter.

Den nye serie hedder »Personality«, og figurerne på såvel kopperne som dåserne er skabt af kunstmaleren Hans Chr. Thomsen fra Silkeborg.

Kopperne er fremstillet af porcelæn og er dobbeltsidede, så de holder kaffen varm og fingrene kolde. En kop med tilhørende emballage har en vejledende udsalgspris på 99 kr. og kan købes landet over i udvalgte forretninger. Se forhandlere på www.steel-function.dk.



Kopperne er pakket ind i dåserne, som efterfølgende kan bruges til opbevaring. Foto: PR-foto

BREVKASSE

SPØRG

Kiropraktorerne Ringsted

Har du også et spørgsmål til kiropraktorerne, så send det til: lla@kiro.dk eller til Kiropraktorerne Ringsted, Haslevvej 13, 4100 Ringsted.

Piskesmæld

Piskesmæld er en relativt almindelig skade. Som ved de fleste andre skader findes der flere sværhedsgrader, men ved hurtigt undersøgelse og behandling mindsker man risikoen for varige mén. Udtrykket piskesmæld er en beskrivelse af den bevægelse, som nakke og hoved laver ved en pludselig kraftpåvirkning, men er ikke en forklaring på, hvilke strukturer der eventuelt har taget skade.

Ved piskesmældsbevægelsen sker der en overstrækning af muskler, sener og led, der bedst kan sammenlignes med en forstuvning. Ligesom ved en almindelig forstuvning af eksempelvis en ankel opstår der smerter, hævelse og stivhed. Disse symptomer opstår nogle gange først 24-48 timer efter uheldet. Man kan også op-

leve mere diffuse problemer som hovedpine, svimmelhed og lignende.

Ved de fleste piskesmæld er der ikke noget knoglebrud, og da et almindeligt piskesmæld primært består af skader på nakkens bløde strukturer, vil en røntgenundersøgelse på skadestuen ofte ikke vise nogen tegn på skader. Mange gange ses der heller ikke noget unormalt på en MR-skanning.

Mange søger ikke læge efter et piskesmældstraume. Man bør dog straks blive undersøgt, hvis man har været bevidstløs, kaster op eller har kvalme, stærke smerter i nakke/hoved eller oplever symptomer i armene.

Man bør hurtigst muligt begynde at bruge nakken som normalt, selv om der naturligvis kan være nogle restriktioner på grund af smerte med mere. Som smertelindring kan man eventu-

elt bruge en blød halskrave i en kortere periode. Man kan med fordel lægge en indpakket ispose på område i 15-20 minutter, cirka en gang i timen eller efter behov.

Man kan sagtens opsoge en kiropraktor efter et piskesmæld. Der undersøges altid grundigt inden behandlingen, og der tages naturligvis hensyn til, at man har pådraget sig en skade. Formålet med behandlingen og den efterfølgende genoptræning er at genskabe en normal bevægelighed i ledene og at aflænde muskulaturen, således at eventuelt beskadigede strukturer får de bedst mulige betingelser for at hele.

Springfinger

Hej Lotte. Kan du fortælle hvad en springfinger er? Mvh Beate

Svar: En springfinger skyldes en hævelse på en fingers bøjese. Hævelsen gør, at senen ikke glider glat i seneskeden, og man får svært ved at strække fingeren helt. Når det alligevel lykkes, sker det ofte med et lille sæt/spring - heraf navnet. Det er primært ring- og langefingeren, der rammes, det ses mest hos ældre og lidt oftere hos kvinder. Behandlingen vil typisk være aflastning, eventuelt en indsprøjtning med kortison, og i nogle tilfælde kirurgi.