



Kära läsare!

Misstag i vården är inget nytt. Ofta är det personalen som misstas. Men nu har en ny "bov" dykt upp i statistiken. Det handlar om strulande dator teknik som lett till allt fler, ibland allvarliga, incidenter.

De senaste två åren har anmälningarna ökat med 63 procent, jämfört med tidigare granskning, enligt "IT i vården". När datorerna trilskas kan det leda till felaktiga doseringar och försenade diagnoser eller behandlingar.

En kvinna fick blodförtunnande medel på recept. Receptet skickades elektronisk till apoteket. När medicinen skulle hämtas ut upptäckte den alerta apotekaren att datorn raderat ett komma-tecken och dosen, som nu stod på receptet, var tio gånger för hög. Nu skärper Läkemedelsverket IT-tillsynen.

I Hälsojournalen berättar Lena om det tuffa livet med restless legs.

Marianne

REDAKTÖR:
MARIANNE SJÖHOLM
marianne.sjoholm@egmont.se

Hälsojournalen
Hemmets Journal
206 07 Malmö

NÄSTA VECKA:
Uretrit
– vanligt, men
okänt kvinno-
problem

Jag är så lycklig över att äntligen kunna sitta ner

Lena Moberg undvek att gå på bio och skylldes på annat om hon blev bjuden på middag där man skulle sitta stilla vid matbordet länge. En remiss till en neurolog gjorde underverk – nu har Lena fått medicin som håller krypningarna i benen i schack.

TEXT: ANNU LIKKANEN reportage@egmont.se FOTO: ROLF BERGMAN

Lena Moberg, 65, kan inte minnas att hon någonsin varit fri från obehag i benen. Ända sedan hon var mycket ung har det börjat krypa under huden så snart hon satt sig ner på en stol. – Det enda som lindrade lite var att jag satte mig på golvet med benen rakt ut och vickade på fötterna. Detsamma brukade också min mor göra, så jag är säker på att jag ärvt min sjukdom från henne.

Lenas husläkare har provat flera olika läkemedel utan resultat. Inte förrän hon i början av det här året kom till en neurolog med kunskap om RLS, Restless legs, fick hon äntligen hjälp.

– Jag märkte skillnad direkt. Det blev alldeles tyst i benen och jag kunde sova en hel natt utan att bli tvungen och kliva upp och gå runt i huset!

Lena och hennes sambo Per Andersson bor i Helsingborg, i en rymlig villa där det finns gott om plats för deras stora skotta barn och barnbarn. Den insynsskyddade trädgården är Lenas stora intresse. Här får hon utlopp för sin skaparglädje och nu, sedan hon blivit pensionär, har hon fått ännu mer tid att använda sina gröna fingrar.

Men i sommar ska hon och Per också göra långa turer med den stora husbilen som de just köpt och som står startklar,



Genom åren har Lena fått olika mediciner mot sina problem med benen, men inget har hjälpt. Inte förrän hon i januari i år kom till en neurolog, fick hon rätt medicin, folsyra och läkemedlet Sifrol. Plus injektioner med vitamin B-12 en gång i veckan.

uppställd utanför entrén. För nu vet hon att hon klarar att sitta stilla på bilsätet utan att det börjar sticka och bränna i benen. Och Per, som också gått in i pensionärlivet, har hämtat sig efter två stora operationer.

– Vår bästa tid börjar nu, säger Lena och skrattar med glada ögon.

Möttes av en slump

Lena och Per har varit ett par sedan mitten av 1990-talet. De hade då båda två barn och barnbarn och skilsmässor bakom sig. Men de hade redan



Förut kunde Lena bara sitta korta stunder framför datorn innan hon måste upp och röra sig för att minska krypningarna i benen. Nu kan hon sitta ostört hur länge som helst utan besvär i arbetsrummet som hon delar med sambon Per.

träffats tjugo år tidigare på ett vårdhem där de arbetade bland handikappade barn.

– Jag sneglade väl lite på honom men mer blev det inte, erkänner Lena.

– Men sedan möttes vi av en slump på ett stort köpcenter här utanför staden och efter den dagen har vi hållit ihop!

I Lenas liv har det alltid funnits barn, hundar, katter och trädgård. Hon har nästan aldrig varit stilla, mycket på grund av att hon måste vara i rörelse för att lindra obehagen i benen.

– Jag undvek att gå på bio och

RESTLESS LEGS



Lena Moberg tycker mycket om att läsa tidning men hon har tidigare alltid haft svårt att sitta stilla.

Ibland kan tillskott av järn minska symtomen



Neurolog Svend Marup-Jensen.

Svend Marup-Jensen är neurolog och överläkare vid Helsingborgs lasarett. Han har under flera år intresserat sig för RLS, Restless Legs Syndrom, och undervisar också läkare och annan sjukvårdspersonal om sjukdomen.

Vad är RLS och vilka är symtomen?

– Restless legs är en kronisk, neurologisk sjukdom som ger problem främst i benen, ibland också i armarna. Symtomen varierar från person till person och kan upplevas som att det kryper, hettar, sticker, svider, bränner eller gör ont djupt inne i benen.

Är besvären lika dygnet runt?

– Nej, de flesta är besvärsfria på morgnarna. Värst är det på kvällar och nätter, speciellt när man lagt sig för att sova. Personer med RLS måste ofta upp flera gånger mitt i natten och traska runt i rummet när besvären blir för svåra att stå ut med. De kan också ha problem med att hålla sig stilla under dagarna, antingen de sitter vid datorn i sitt jobb eller vill sitta i favoritfåtöljen och läsa.

– Många avstår från att gå på bio eller teater eller föreläsningar eller göra långa flygresor för de vet med sig att de inte klarar av att sitta stilla. Ätta av tio ligger och rycker och

VÄND

VÄND

skyldde på annat om jag blev bjuden på middagar där man skulle sitta stilla vid matbordet länge. Och jag brukade alltid stå och vifta med fötterna framför tv:n, att sitta i en skön fåtölj som vanligt folk, det gick inte.

– Det har också varit omöjligt att ligga stilla i sängen en hel natt. Jag måste hela tiden upp ur sängen och somnade inte förrän vid tre-halvfyratiden på morgnarna och då av ren utmattning. Jag jobbade som tur var deltid, heltidsarbete

hade jag inte klarat för jag var totalt utmattad av sömnbrist. Irriterad blev jag ju också, det blir man om man är för trött.

Lena hade dessutom problem med ofrivilliga rörelser i benen när hon sov. Hon låg och sparkade vilt i sömnen, så Per och hon har sedan flera år skilda sovrum.

– Ja, du sparkade mig ur sängen ibland, så det var lika bra att flytta ut till eget rum, säger Per och ler ömt mot Lena.

Per fyller på kaffe och bjuder på Lenas hembakade bullar

och stryker henne i smyg över håret. Närheten dem emellan är påtagligt varm. De är två människor som träffats sent i livet och som utsatts för stora påfrestningar men som nu har återfått balansen i livet.

Olika mediciner

Lena fortsätter sin berättelse: – Min husläkare visste inte riktigt vad problemet var, och jag har genom åren fått olika mediciner som inte fungerat. Jag förstod inte heller själv varför det pirrade

Jag är så...

Forts från föreg sida

och kröp och kändes så fruktansvärt obehagligt i benen. Inte förrän jag fick tips om en föreläsning på biblioteket om sjukdomen Restless legs.

– Då först gick det upp ett ljus för mig. Det var ju just det här jag hade! Jag läste mer på nätet och testade mig på RLS-förbundets hemsida och allt stämde precis! Jag hade RLS! Så nästa gång jag kom till min doktor berättade jag att det fanns att läsa om min sjukdom på nätet.

– Hon skrev ut sömntabletter men de gjorde att jag svullnade i halsen och fick svårt att andas. Dessutom fick jag parkinsonmedicinen Madopark och den fungerade till en början men sedan blev det ännu värre. Det gjorde ont i hälsarna, brände som eld vid knäna och det kröp, sved och värkte. Jag har nästan alltid värst problem i högra benet. Bäst kan man kanske beskriva plågorna som tandvärk inne i benet.

Zonterapi

– Förra året krävde jag av min husdoktor att få remiss till en



Zonterapi kan ibland lindra RLS-besvären. Per och Lena brukar massera varandras fötter.

neurolog. Jag kom dit i januari i år och då först mötte jag någon som riktigt förstod mina problem. Jag hade tidigare läst på nätet om att en medicin som heter Sifrol skulle vara bra vid RLS, men den ville inte min vanliga doktor skriva ut av kostnadsskäl.

Men neurologen utredde Lena och upptäckte att hon hade både RLS och B12-brist. Han skrev utan tvekan ut den medicin Lena önskat sig samt

injektioner med B12 en gång i veckan.

– Nu klarar jag mig fint med min medicin, och de värsta besvären har sjunkit undan. Det är helt fantastiskt att det blivit så lugnt i benen.

– Per har också fått symtom på RLS efter sina stora operationer. Men vi har upptäckt att zonterapi kan lindra, så nu sitter vi här på kvällarna ibland och gnuggar varandras fötter! ■

Ibland kan...

Forts från föreg sida

sparkar i sömnen. Det fenomenet kallas PLM, Periodic Leg Movement. Eftersom man aldrig riktigt binner komma ner i djupsömn, hamnar man i en kronisk sömnbrist som gör det svårt eller omöjligt att fungera socialt eller i jobb.

Vad beror RLS på?

– RLS förekommer i två former, dels primär eller familjär RLS, där man inte kan hitta någon fysisk orsak till symtomen och sekundär RLS, som uppkommer i samband med någon annan sjukdom. Primär RLS är ärftlig till 60 procent och kan utlösas redan i tonåren.

– Exempel på orsaker som kan utlösa sekundär RLS är vitaminbrist, diabetes och njursjukdom. Det finns många forskare som anser att det

finns ett samband mellan RLS och Parkinsons sjukdom, men man har inte säkert kunna visa på en ökad förekomst av RLS vid Parkinsons sjukdom vilket kan bero på att båda sjukdomarna är rätt vanliga.

– Vid båda sjukdomarna verkar järnomsättningen spela en roll. Just låga järnvärden kan vara en anledning till att många gravida kvinnor, hela 26 procent, har RLS under de sista månaderna före förlösningen. Vissa lugnande läkemedel (neuroleptika), epilepsimedieiner eller medel mot depression kan utlösa RLS-besvär. Andra kan ha obehagen utan någon känd orsak.

– Grundorsaken till RLS är okänd. Några teorier är störningar i omsättningen av signalsubstansen dopamin i hjärnstammen, störningar i järnomsättningen i hjärna och ryggmärg, störningar i signalöverföringen mellan hjärna och ryggmärg. Det forskas även

inom ärftligheten för RLS.

Hur vanligt är RLS?

– Man räknar med att runt en miljon svenskar är drabbade. Kvinnor är mer utsatta än män, elva procent mot sex procent i den vuxna befolkningen. Barn kan också drabbas. Det som brukar kallas växtvärk eller hyperaktivitet hos barn kan vara tidiga men odiagnostiserade tecken på RLS. Problemet förvärras oftast med stigande ålder. Vid 80 år har 20–25 procent av alla kvinnor och 15 procent av männen symtom.

Hur behandlas RLS?

– Patienten ska först utredas för att utesluta andra, bakomliggande sjukdomar. Jag tycker inte att alla måste behandlas med mediciner, det är alltid bäst om man klarar sig utan. Är besvären inte så stora, kan det ibland hjälpa om man ändrar livsstil och avstår från så-

Har du RLS?

Om du svarar ja på de här frågorna, har du förmodligen RLS:

* Ett starkt behov att röra på benen, eller armarna, förknippat med obehagskänslor.

* Du kan inte hålla kroppsdelen stilla när obehaget sätter in.

* Obehaget uppstår eller förvärras vid vila men lindras helt eller delvis om du går upp och går eller sträcker på dig.

* Det känns värre på kvällar och under natten.

Testa dig på nätet

På Restless legs-förbundets hemsida finns ett test med tio frågor, där du mer noggrant kan bedöma hur svåra besvär du har. Testa dig, skriv ut och ta med dig frågorna och svaren när du går till vårdcentralen. Det underlättar för din doktor att ställa rätt diagnos och ge dig rätt behandling. Adressen till hemsidan, där du också kan läsa mer om RLS, är: www.rls.nu

dant som man själv märkt ökar problemen.

– Om prover visar att patienten har brist på järn, folsyra eller vitamin B-12 brukar tillskott av de här ämnena ibland räcka för att lindra symtomen. Järn ges då oftast som dropp. I svårare fall krävs ändå farmakologisk behandling och vi har idag några olika läkemedel att ta till. L-dopa som i hjärnan omvandlas till signalsubstansen dopamin har oftast god effekt på besvären. Dopamin-agonister, läkemedel som härrar dopamin och som har samma effekt som ett naturligt dopamin är en behandlingsmöjlighet.

– Sjukdomen blir inte botad men patienten slipper besvär. De som har smärtor kan behöva andra typer av läkemedel och några har så uttalade besvär att olika läkemedel måste kombineras för att uppnå symtomlindring och en så god sömnkvalitet som möjligt. ■