



RLS

Restless Legs Förbundet

Vi Nattvandrare

Överdoserig kan förvärra
RLS! Se sidan 8!

Kallelser till medlemsmöten!
Se sidan 6

Flera lokalföreningar bildade!
Läs var på sidan 13.

INNEHÅLL Sida

Att leva med RLS	4
Kommande möten	6
Viktigt med rätt dosering	8
europaisk livskvalitetstudie	9
Nytt namn på Vi Nattvandrare?	10
Tips från läsarna	11
Mitt RLS	12
Lokala föreningar bildade	13
Knep & Knåp	14
Knep & Knåp, förra numret	15
Kåseri	16

TRYCKSAKER SOM GES UT AV RESTLESS LEGS FÖRBUNDET, INKLUDERANDE DENNA TIDSKRIFT, ÄR AVSEDDA ENDAST FÖR INFORMATION OCH ERSÄTTER EJ HJÄLP FRÅN EN KOMPETENT LÄKARE

Adress till RLS Förbundet

RLS Förbundet
Rättarevägen 14
771 90 LUDVIKA

E-post: info@rlsforbundet.se
Tel: 0240-281 25

Hemsidan:

www.rlsforbundet.se

Kod till medlemssidan på
www.rlsforbundet.se:
sh43

RLS FÖRBUNDET

Styrelse

Ordförande

Sören Hallberg. Tfn: 0240-281 25
Rättarevägen 14, 771 90 LUDVIKA
E-post: soren.hallberg@rlsforbundet.se

Vice ordförande

Lars Erik Svensson. Tfn: 0302-341 73
E-post: larserik.svensson@rlsforbundet.se

Sekreterare

Birgitta Andersson. Tfn: 0910-78 22 66
Nedre Bäck 110, 930 15 BUREÅ
E-post: birgitta.andersson@rlsforbundet.se

Kassör och ansvarig för medlemsfrågor

Sten Sevborn. Tfn: 0411-52 14 57
Östra Hoby 89:3, 276 36 BORRBY
E-post: sten.sevborn@rlsforbundet.se

Styrelsesuppleant

Birgitta Westin, Stockholm
E-post: birgitta.westin@rlsforbundet.se

Kontaktpersoner

Region Syd

Sten Sevborn Tfn: 0411-52 14 57
E-post: sten.sevborn@rlsforbundet.se

Region Sydost

Ann Karlsson Tfn: 0477-430 05
E-post: ann.karlsson@rlsforbundet.se

Region Väst

Malin Storhagen Tfn: 0552-319 39
E-post: malin.storhagen@rlsforbundet.se

Lars Erik Svensson Tfn: 0302-341 73
E-post: larserik.svensson@rlsforbundet.se

Region Mitt

Sören Hallberg, Tfn: 0240-281 25
E-post: soren.hallberg@rlsforbundet.se

Region Norr

Birgitta Andersson Tfn: 0910-78 22 66
E-post: birgitta.andersson@rlsforbundet.se



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Sommaren är kort, alltför kort! Jag är en sommarmänniska som blir lite smådeppig när hösten kommer. En vacker höstdag med hög, kristallklar luft och vackra färger är underbar, och jag kan njuta mycket av en sådan dag. Men i bakhuvudet sitter ett elakt litet troll och skriker ”snart är det november!”.

När jag skriver detta pågår valrörelsen för fullt, men inget parti tar upp den viktiga frågan om november! Vad ska vi ha november till? En mörk, trist månad med rusk och regn! Inga löv på träden, ingen snö som gör det ljusare! Jag skulle omedelbart rösta på det parti som vill avskaffa november och i stället skjuta in en extra månad på sommaren!

Nåväl, november kan ha sina fördelar också. Är det trist ute kan man pyssla inne i stället. Ett sätt att hantera RLS-besvär är att försöka distrahera sinnet, att engagera hjärnan med något annat som är intressantare än krypningarna i benen. En del spelar dataspel, många kvinnor sticker avancerade mönster, någon skriver dikter. Själv tycker jag om att arbeta med händerna, och de senaste åren har jag pysslat i garaget. Detta pyssel har resulterat i en liten öppen sportbil.

När jag arbetat med bilbygget har jag längtat efter den stund när bilen blivit besiktad, och jag

kan komma ut på vägarna och köra den. I somras kom den stunden, och glädjen var stor! Stolt drog jag bilen på en släpvagn till Bilprovningen, och med fjärilar i magen såg jag besiktningssmannen kontrollera mitt garagepyssel. Det blev med beröm godkänt! Några dagar senare kom registreringsskyltarna, och jag kunde köra ut på allmänna vägar.



Vad hände sen? Jo, till min egen förvåning plockade jag sönder bilen igen för att bygga om vissa delar. Snyggare instrumentbräda med vackrare instrument. Vindruta med torkare. Eldsläckare. Med mera.

Jag har insett att mitt mål inte var att bygga en bil och få den färdig. Det var själva bygget som var det väsentliga, och bilen blir nog aldrig färdig. Det kommer alltid finnas något som kan förbättras, göras annorlunda, förändras....

Så välkommen november med mörka kvällar för garagepyssel!

Sören Hallberg

Vi Nattvandrare är medlemstidning för Restless Legs (RLS) Förbundet.

Vi Nattvandrare ges ut med 4 nr/år i ca 1 800 ex. ISSN 1652-9235.

Ansvarig utgivare: Sören Hallberg.

Redaktionens adress:

Vi Nattvandrare
Rättarevägen 14
771 90 Ludvika.
Tel 0240-281 25
E-post: rls@restlesslegs.nu

Medlemsfrågor, kassör:

Sten Sevborn. Tfn: 0411-52 14 57
Östra Hoby 89:3, 276 36 BORRBY
E-post: sten.sevborn@rlsforbundet.se

Postgiro: 127 09 27-5
Bankgiro: 5792-6115
Org. nr. 802409-0154

Redaktionen ansvarar endast för beställt material och förbehåller sig rätten att redigera inskickat material.

Att leva med RLS

En guide att hantera dina RLS-besvär

RLS påverkar både vår vakna tid och då vi sover. Ännu finns ingen bot. Medicin kan dock lindra symptomen, men vi kan också lära oss att minska besvären med en rad olika metoder. Vi ger här en del tips.

Generella metoder

En konsekvent rutin vid sänggåendet är mycket viktigt. Lär dig vad som fungerar bäst för dig och var konsekvent med rutinen varje kväll.

Engagera din hjärna. En aktivitet som stimulerar hjärnan kan avsevärt hjälpa till att kontrollera din RLS. Lägga pussel, läs något intressant, sticka, spela ett instrument eller dataspel, skriv, eller delta i en stimulerande debatt för att distrahera hjärnan. Vill besvären inte ge med sig kan du prova sådana aktiviteter medan du står eller går.

Ändra temperatur. Några medlemmar i RLS Förbundet finner tillfällig lättnad av ett varmt bad. Andra säger att en kall dusch är lugnande. Några växlar mellan kallt och varmt. Ispåsar och värmedynor har också använts för att lindra. Att finna ut vad som hjälper just dig är viktigt.

Fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet på dagen kan minska nattens rastlöshet. Lätt till måttlig motion, som jogging, stretchning, promenader, lyfta vikter, isometriska benlyft mm är bra. Även sex!

Kom dock ihåg: För mycket eller för kraftig motion precis innan sänggåendet kan få motsatt verkan! Försök att hitta den tid och mängd som hjälper dig bäst.

Krämer. Att innan sänggåendet smörja in en gel eller kräm på de ställen där man känner RLS-besvär hjälper en del drabbade. Det finns ingen speciell typ av kräm eller fabrikat som fungerar generellt, så man får prova sig fram till vad som kan hjälpa.

Massage. Effekterna av massage mot RLS-symptom debatteras. Det nämns dock ofta som en behandlingsmetod och tenderar att vara mest effektivt alldeles innan läggdags.

Applicera tryck. En del personer med RLS rekommenderar tryck på benen. Förslag finns på allt från en tung filt draperad över ett ben till att använda tryckförband eller liknande. Att linda in benen är ganska vanligt för dem som sover tillsammans med annan person.

OBS: Linda inte så hårt så att vävnad skadas! (Andra RLS-patienter kan inte tåla någon kontakt alls med lakan och skapar ett tält runt benen).

Var aktiv. Om du har ett stillasittande arbete, prova att se på TV från en gungstol eller yoga-boll! Eller att gå eller jogga på plats!

Undvik symptomtriggers. Undvik mat och drycker som innehåller koffein eller alkohol, och läkemedel som kan orsaka att dina RLS-symtom förvärras.

Utbilda. Ett sätt att klara av RLS är att utbilda dem omkring dig. Förklara dina symptom för din make/maka, chef, för vänner och servicepersonal, och till och med för främlingar. Genom att utbilda andra, kan de vara mer förstående och hjälpsamma när ni behöver samarbeta.

Vid resor

Att resa är ofta svårt för personer med RLS. Försök att behålla dina kvällsrutiner även när du reser.

Innan resa. Försök stretcha, gå, eller stå upp innan du börjar dina resor. Var noga med att undvika symptomtriggers före resa. Packa ner sådant som kan hålla hjärnan igång och distrahera dig.

Se till att dina mediciner är med, och andra saker som du ev. använder för symptomlindring.

Tidpunkten för resan. Boka gärna tidigt flyg, särskilt när en resa är lång, eller går över tidszoner.

Att resa tidigt på dagen, innan symtomen slår till, gör resan lättare.

(Forts. på sidan 5)

Plats att röra sig. På flyg, tåg eller buss, försök boka en rymlig plats (t.ex. vid en nödutgång). Tala med personalen om att du behöver röra på dig från tid till annan. Eller be din läkare skriva ett intyg så att du kan få en plats vid mittgången. Vid bilkörning, planera för att kunna göra paus varannan timme.

Mellanmål. Många som lever med RLS finner att små tilltugg som popcorn, russin eller liknande kan vara till hjälp vid resor. Genom att äta en bit i taget förblir de engagerade och resan kan bli lite lättare.

På jobbet

Kom ihåg det finns hopp om en mer RLS-vänlig arbetsmiljö om du berättar för dina arbetskamrater om RLS samt ber om förståelse och hjälp. Ett intyg från din läkare kan förklara din situation för dina överordnade.

Be om ett höj-och-sänkbart arbetsbord. Idag finns en rad olika att välja på. Överväg också att be om en stående eller flexibel arbetsplats för att minska antalet timmar som tillbringas sittande. Om detta inte är möjligt, prova att ändra din sitt höjd ofta för att inte hålla benen kvar i samma position för länge.

Arbeta nattskift. De flesta människors liv tillåter inte en sådan förändring, men en del personer med RLS har gått så långt som arbeta under nat-

ten. Genom att hålla sig aktiva hela natten, har de befriats från RLS-symptom under dagen. Nattarbete kan få oavsiktliga konsekvenser, diskutera det med din läkare innan du försöker det.

Håll dig på fötterna. Oavsett talande i telefonen, sittande i ett möte, eller i ett arbetsintensivt jobb, ökad tid på fötterna kan lindra RLS symptomen under dagen.

Låt arbetskamraterna veta. Genom att vara öppna mot andra på arbetet om din RLS hjälper du dem att stötta dina förslag om arbetsrelaterade förändringar.

Sammanfattning

Att hantera RLS är en personlig process. Att lära sig leva med sina RLS symptom är en resa. Men du är inte ensam på den resan. Du får sällskap av många, många andra som söker nya sätt att hantera sina RLS-besvär.

Vad fungerar för dig?

Berätta för oss!

Kom ihåg

Om dina symptom har ändrats på grund av en ny behandlingsmetod, dröj inte att ringa din läkare.

Kommande möten!

Kallelse sker endast på detta sätt!
Notera i din kalender.

Mora

Lördag 16 oktober kl. 15:00, IOGT/NTO, Stationsvägen 6, Mora
(ligger nära Järnvägsstationen).

Kort information om vår nybildade lokalförening RLS Norra Dalarna
(Rättvik, Mora, Orsa, Älvdalen, Malung, Vansbro)

Kulturinslag

Fika till självkostnadspris

Ta gärna med någon anhörig eller vän.

Välkommen önskar Lillemor och Christina!

Stockholm

Måndag 11 oktober kl. 17:30, Sabbatsbergs Sjukhus, Josabetsalen

Vi lovar ett intressant diskussionsmöte!

Välkommen önskar Birgitta Westin och Sören Hallberg!

Göteborg

Onsdag 13 oktober kl. 17:30, Östra Sjukhuset, Östra Aulan

Ingång Centralkliniken

Vi lovar ett intressant diskussionsmöte!

Välkommen önskar Lars-Erik Svensson och Sören Hallberg!

RLS 2009

Av Sten Sevborn, Angelika Alsfasser och Jan Ulfberg.

RLS 2009 ger all den nya informationen som är viktig för dig som har RLS eller som lever tillsammans med någon som har RLS.

Är du läkare och vill lära dig mer om RLS eller hur det är att leva med RLS och vill hjälpa RLS patienter så finner du mycket information i boken.

För varje bok som köps via RLS Förbundet går en stor del av priset till RLS Förbundet som gåva för att användas i RLS Förbundets arbete att förbättra kunskapen om RLS.

Några yttranden från specialister som läst RLS 2009

”Denna bok innehåller det som är viktigt att veta om RLS. Det är den enda boken i sitt slag på svenska”.

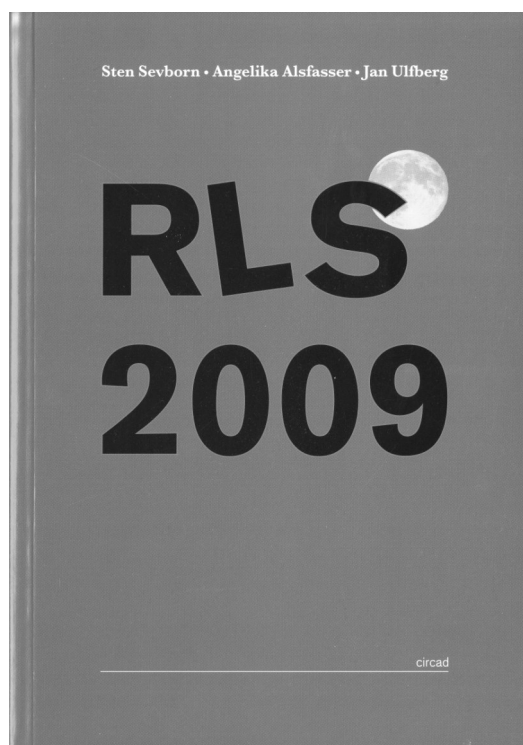
”Den som är drabbad av RLS eller lever ihop med någon som lider av RLS har mycket kunskap att hämta på dessa sidor. Klar köprekommandation”.

”Borde köpas av varenda människa som lider av RLS”.

RLS 2009 kostar 185 kronor inkl. frakt.

Boken kan köpas via vår hemsida rls-forbundet.se

Eller sätt in 185 kr på bankgiro 5792-6115 eller Plusgiro 127 09 27-5



Viktigt med rätt dosering!

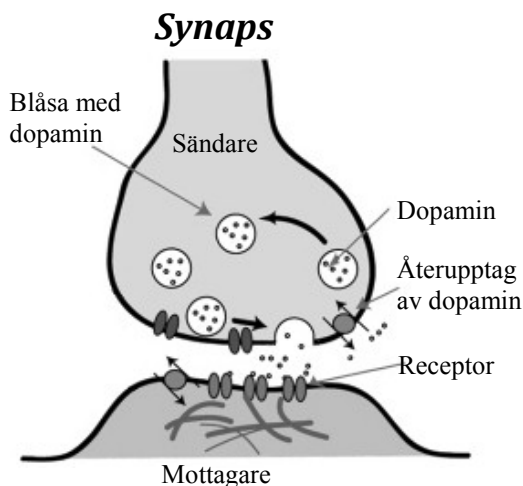
Forskning visar att RLS troligen beror på ett fel i det dopaminerga systemet.

Dopamin är en av fler än 60 signalsubstanser i nervsystemet. Dopamin är nyckeln till ett lyckligt och rörligt liv! Dopamin påverkar rörelseförmågan, blodtillförseln till organen i buken, psyket mm.

Felet uppstår i hjärnan, i synapserna.

Synaps är en koppling mellan två nervceller. Förenklat kan man säga att det finns ett litet mellanrum mellan nervcellerna. Signaler överförs från en cell till en annan med hjälp av signalsubstanser i detta mellanrum, t.ex. dopamin.

När det kommer en signal sänder nervcellen dopamin till en mottagare i nästa cell. Detta sker mer än 300 gånger per sekund. Finns det inte tillräckligt med dopamin i systemet kommer signalen inte att överföras korrekt, och RLS-besvär kan uppstå.



Återställning nödvändig

Slutligen är det nödvändigt att dopaminet försvinner från mellanrummet för att möjliggöra att en ny signal kan vidarebefordras. Olika mekanismer existerar för att återställa mikromiljön, till exempel genom att dopaminet tas upp igen av sändarcellen, eller att enzymer bryter ned det. Fungerar inte återställningen kommer nya signa-

ler inte att överföras korrekt, och igen kan det leda till RLS-besvär.

Dopaminergika

De vanligaste medicinerna vid behandling av RLS är dopaminergika, som påverkar halten av dopamin. Det är mediciner som t.ex. Madopark, Sifrol, Adartrel, Requip, Cabaser, Sinemet, och plåstret Neupro.

Är orsaken till RLS för lite dopamin i synapserna kan en sådan medicin korrigerar nivån så systemet fungerar som det ska. Men, *och det här är viktigt*, en överdosering medför ett överskott av dopamin, och det använda dopaminet i synapserna hinner inte försvinna tills nästa signal kommer. Återställningen fungerar alltså inte, och det kan leda till RLS!

Augmentation

Det är troligen detta som händer då augmentation inträffar. Det innebär att symtomen kommer tidigare på dagen än före medicineringen, och är svårare.

Följande scenario är inte ovanligt:

En person får dopaminergika mot sin RLS. Varken läkare eller patient är medveten om att den anvisade dosen är något för hög. Patienten tar sin dagliga dos, och varje dag ökar dopaminhalten i synapserna något.

Till slut, kanske efter flera månader, börjar återställningen av dopaminhalten att krångla, och patienten upplever att medicinen inte längre fungerar.

Vad gör man då? Jo, dosen ökas. Och vad händer? Återställningen slutar fungera helt, och RLS-besvären blir än värre!

I stället för att ha ökat dosen skulle patienten *minska* den.

Kanske inte helt lätt att acceptera, varken för läkare eller patient.

(Forts. på sidan 13)

Europeisk livskvalitetsstudie på RLS

Bifogat med tidningen är ett frågeformulär om hur just DU upplever DIN livskvalitet som drabbad av RLS. Resultatet av studien kommer att användas av läkare, forskare, myndigheter, patientföreningar, läkemedelsbolag mm, så det är viktigt att DU svarar.

2006/2007 gjordes en liknande, men mer omfattande, undersökning i Sverige av mig. Resultaten publicerades i boken RLS 2009, som kan köpas genom RLS Förbundet (Sätt in 185 kronor på PlusGirokonto 127 09 27-5. Glöm ej att skriva avsändare och adress!).

Den nya studien, som nu görs på basis av den ovannämnda, görs på Europeisk basis i 11 europeiska länder. Studien görs av EARLS (European Alliance for Restless Legs Syndrome) där jag är ansvarig för ekonomin.

Det är mycket viktigt att du som är medlem och som får detta brev svarar på ALLA frågor och skriver in just DIN erfarenhet i ALLA gula rutor som berör just dig. Förra gången svarade 80 % på frågorna. Denna gång måste vi bli ännu bättre, och visa de andra europeiska länderna var RLS blev dokumenterat – genom Karl-Axel Ekbohm i Sverige!

När du fyllt i alla gula rutor som berör dig ska du skicka enkäten i det frankerade svarskuvettet till mig. Jag kommer sedan att stoppa in värdena i min dator och utvärdera resultaten.

Den första presentationen av resultaten kommer att ske i München 10-11 december för RLS forskare där jag är medlem (EURLSSG = European RestLesslegs Study Group).

Hjälp oss att förbättra situationen för RLS drabbade – fyll i enkätformuläret och posta det snarast!

Utvärderingen innebär mycket arbete, men jag gör det gärna – för att hjälpa dig och dina anhöriga.

Med vänlig hälsning

RLS Förbundet
Sten Sevborn

Vi Nattvandrare Namnbyte?

I förra numret efterlyste vi namnförslag.

Bakgrund

Vår medlemstidning heter ju Vi Nattvandrare. Tyvärr är det så att de flesta människor, när de hör namnet, kommer att tänka på de vuxna i gula jackor som vistas ute tillsammans med ungdomarna under kvällar och nätter, ”Farsor och morsor på stan”. Det är väl inte så illa, men det var kanske inte syftet med namnet.

Vår målsättning med tidningen är att den i framtiden ska, utöver att vara en medlemstidning, även locka nya medlemmar, samt även vara intressant för annonsörer. Det gör att vi i styrelsen började

fundera på ett eventuellt namnbyte.

Vi vill att tidningen i framtiden ska finnas i väntrummet på alla vårdcentraler och neurologmottagningar.

Tänk dig att du sitter där och aldrig hört om RLS Förbundet. Vilket namn på tidningen skulle locka dig att ta den, öppna den, och sedan börja läsa? Och läsa vidare?

Frågan har engagerat läsarna, vilket vi tycker är jätteroligt!

Många tycker att vi **INTE** ska byta namn!
Vi lyssnar även på dem!

Inkomna förslag

- | | |
|---|--------------------------------|
| * Ekbom | * På Gång |
| * Karl-Axel (båda efter Karl-Axel Ek-
bom som namngav sjukdomen) | * Våra rastlösa ben |
| * Myrkryp (flera förslag) | * Rastlösa Nätter |
| * Bubblor i blodet | * Sömntjuven (alt. Sömntjyven) |
| * MYRKRYP därför NATTVAND-
RARE | * Nattsparken |
| * Sprätt-Nytt | * Bensparken |
| * Håll igång | * Sparken |
| * Kom Igen | * Fötter springer i dagg, alt. |
| * Vi Gångare | * Fötter i dagg |
| | * Vi rastlösa nattvandrare |
| | * Vandrare |

Nu vill vi att Du ska känna på de här förslagen och höra av dig till oss. Någon omröstning är inte aktuell just nu, men vi vill i alla fall veta vad Du tycker.

Och har Du fler förslag vill vi veta dessa också! På sidan 2 finns adress och telefon.

Vi hörs!

Sören Hallberg

Tips

*Vi får tips från läsarna på RLS-behandlingar, ibland ovanliga, som vi gärna förmedlar.
Kom ihåg att ni provar dem på egen risk!
Här är ett par till!*

Lägg pussel!

Prova att lägga pussel varje dag, helst på kvällen innan du lägger dig. Det kommer aldrig att bota din RLS, men i mitt fall, minskar det besvären, och medan jag koncentrerar mig på de små bitarna, försvinner de tillfälligt.

Hurra för pussel – räddningen i nöden!
Rickard, Karlstad

Råd till ÅNK-drabbad RLS-patient

I medlemstidningen nummer två finns på sista sidan ett nödrop från ”ÅNK-drabbad RLS-patient”. Själv lider av samma åkomma sedan många år tillbaka – så tidigt att den nog bör benämnas UNK

(ungdomsbetingad nedsättning av korttidsminnet).

Jag vill rekommendera en metod som jag tillämpar sedan många år. Metoden innebär att jag på ett anteckningsblock skriver upp allt som jag ska göra – både stora tidskrävande uppgifter och småsaker. Det är två fördelar med metoden:

1. Jag behöver inte vara orolig för att jag glömmer något som jag har bestämt mig för att göra
2. Varje gång jag kan stryka en uppgift från listan känns det som en bekräftelse att jag åstadkommit något – ibland kanske små storverk!

Med vänliga hälsningar
Allan Sundqvist, Järna.

Släng mikron!

Undvik all mat lagad eller värmd i mikrovågsugn! Undvik också allt trådlöst hemma, som bärbara telefoner, mobiltelefoner, trådlöst internet mm. Mina RLS-besvär har minskat betydligt efter denna sanering!
Fredrik, Landskrona

Nyttig saft!

Koka upp ca 1½ liter vatten. Dra av kastrullen från plattan och lägg i 250 gram ekologiskt odlade russin. Låt stå och svalna över natten. Blandas som saft. Drick ca 4 dl varje dag. Lindrar mina RLS-besvär.
Henrik, Ludvika



Glöm inte nya adressen till hemsidan!

rlsforbundet.se

RLS Förbundets e-postadresser är ändrade till formatet

fornamn.efternamn@rlsforbundet.se

Se de nya adresserna på sidan 2.

Mitt RLS

Varför mitt RLS?

Jag tror att detta gissel är högst personligt, och att det finns så många RLS som det finns människor som drabbats av det. Graden varierar avsevärt.

De flesta av symptomen jag räknar upp här stämmer inte överens med mina besvär, mitt RLS: "Krypande, stickande, svidande, domnande, smärtande, hettande." Mitt RLS består av hettande och ryckande i benen.

Detta ryckande går inte att kontrollera, hur mycket man än spjärnar emot. Jag kan pressa mina fötter mot en vägg så hårt jag vill, men släpper jag det minsta så är det där igen.

Ibland yttrar det sig som en elektrisk stöt genom hela kroppen. Det kommer i intervaller. Jag tror att det är detta ryckande som gör att jag varken kan ligga, sitta eller stå stilla, utan måste röra mig som en osalig ande.

Detta tvång att röra sig kommer inte enbart på natten, det följer med mig överallt där jag är tvungen att sitta stilla en stund. Det är med mig i flygplanet, i bussen, på teatern. Strax är jag igång med mina tåhävningar och bensträckningar i mittgången. Ideligen står jag i toalettkön för några droppar kallt vatten på mina fötter. Det är inte lätt att hiva upp mina tunga och svullna ben i de pyttiga handfaten och balansera på ett ben i en krängande buss eller flygplan!

Eget liv

Varmluften i vår bil får aldrig träffa mina fötter. Åtskilliga gånger har jag krånglat ut mina fötter genom sidorutan för att få kylan av fartvinden. "Stanna!" ropar jag till föraren ibland, och rusar ut för att springa fram och åter, gärna på vasst grus som sticker förfärligt. Jag hämnas på mina ben som lever ett självständigt liv och inte låter sig betvingas av mig. Min stenhårda vilja rår inte på dem. Ont ska med ont fördrivas.

När jag äntligen stupar i säng efter ett ändlöst vandrande fram och tillbaka, är fötterna strax igång igen. Det rycker i dem, och jag letar efter

en kylig fläck på lakanet. Men jag får ge upp, det är inte lönt med annat än växelbad. Sömnmedel har jag provat, men resultatet var endast att jag vinglade runt och var nära att ramla, sova gick inte.

Sifrol hjälper, men rätt som det är dyker "fienden" upp som om de vill säga: "Hallå! Du märker att vi lever än! Vad du än gör, hur mycket du än anstränger dig, så fortsätter vi med att leva vårt eget liv!"

Mitt liv utan verksam medicin varade länge. Alldeles för länge, nästan hela mitt arbetsliv! Över 30 år arbetade jag natt inom psykvården. RLS-besvären är ju värst om natten. När det normalt blev lite lugnare på efternatten och tid att sätta sig en stund, fick jag springa ut och in i duschrummet för växelbad av benen.

Somnade vid ratten

Ofta hade vi patienter med självmordsrisk som måste övervakas. Att sitta still intill en patient som äntligen somnat, och som man absolut inte ville väcka, var en pina. Det var helt underbart när jag så småningom blev avlöst. På väg hem i bilen fick jag ofta nypa mig här och där för att inte somna. En gång hände det i alla fall, och bilen stannade i diket nära en bergvägg! Det var en skrämmande upplevelse, och ännu, efter så många år, känner jag skräcken när jag kör förbi där.

RLS Förbundet

Så småningom, år 2004, kom jag i kontakt med RLS Förbundet och blev rekommenderad Sifrol. Hur jag mårde efter första natten med medicinen kan inte beskrivas, det måste upplevas. Jag har undan för undan gått upp i dos. Nu säger min läkare att dosen är för hög, och jag har försökt att minska. Hittills har det gått bra.

Tips

Från RLS Förbundet har jag också fått tips om Madopark Quick Mite 50 mg. Om Sifrolen någon natt inte räcker till, eller om benen börjar bråka på teatern, på bussen eller flyget, kan en

halv sådan tablett hjälpa. Hjälper inte en halv kan man ta en halv till. Medicinen verkar inom 20 – 30 minuter. Madopark Quick Mite skall dock inte användas regelbundet, då det finns risk för aug-

mentation, som gör att besvären kommer tidigare och blir värre.

Vänliga hälsningar från
Edeltraud, Vänersborg

Lokala föreningar bildade

I juni månad genomförde vi många möten runt Sverige. Ett av resultaten blev att det bildades flera lokala föreningar.

Dessa är från norr till söder:

- ◆ Örnköldsvik, ordförande Eva Linde
- ◆ Gävle, ordförande Göran Sjöblom
- ◆ Mora, ordförande Lillemor Emretsson
- ◆ Borlänge, ordförande Monica Björk
- ◆ Uppsala, ordförande Bertil Hellström
- ◆ Stockholm, ordförande Birgitta Westin
- ◆ Göteborg, ordförande Lars-Erik Svensson
- ◆ Kalmar, ordförande Ingvar Englund
- ◆ Helsingborg, ordförande Lars Thörnqvist

Här pågår bildande:

- ◆ Växjö
- ◆ Karlskrona
- ◆ Simrishamn
- ◆ Lund

(Forts. från sid 8)

Så låg dos som möjligt!

Det gäller alltså att ta så låg dos som möjligt för att inte riskera att återställningen börjar krångla! Du får testa dig fram till vilken dos som passar just dig! Människor reagerar olika på mediciner.

Fler än jag har upplevt att mediciner inte fungerat som väntat, och nya har satts in, kanske med samma dåliga resultat. Att prova en lägre dos i stället kanske kan lösa problemet. Självt är jag nu nere på EN tablett 0.18 mg Sifrol, efter att ha provat de flesta RLS-mediciner, inklusive opioider och anti epileptikum!

Viktigt då det gäller just Sifrol är att den ska tas ca 2 timmar innan problemen börjar på kvällen. Har problemen börjat fungerar Sifrol dåligt. Självt tar jag en halv tablett 0,18 mg vid klockan 5, andra halvan då jag lägger mig. Just för mig fungerar det bra.

Sören Hallberg
Ordförande RLS Förbundet

Knep & Knåp

Den magiska kvadraten

Sätt in talen 19, 20, 21, 23, 25, 27, 28, 29 så att en magisk kvadrat bildas där varje vågrät, lodrät eller diagonal summa av tre tal blir 72.

	24	



Höns & kaniner

Johansson började hålla sig med husdjur – höns och kaniner. Då sistnämnda djur som bekant förökar sig med stor hastighet, ansåg han det lämpligt med en räkning av beståndet varje dag. Hur många är det idag frågade fru Johansson när hennes man en dag varit ute och räknat djuren. "Jo", sa Rönning med en glimt i ögat, "nu har vi allt som allt 78 ben och 22 huvuden – våra egna oräknade."

Hur många hönor och hur många kaniner var det?



Smart tomtköp

Eriksson skulle köpa en stugtomt och frågade bonden som ägde marken hur mycket han skulle ha för en lagom stor tomt.

"Du kan sätta upp 200 meter staket", sa bonden, "och för biten som ligger innanför ska jag ha 100 000 kr".

Eriksson var emellertid duktig på geometri och satte upp staketet så han fick största möjliga tomt för pengarna.

Har du något förslag på hur han gjorde?

Staketet skall vara 200 meter långt och omsluta tomten på alla sidor.



**Skicka in dina svar! Först öppnade brev med alla tre rätt får *tre* trisslotter!
Adress finns på sid 2. E-post går bra också.**

Knep & Knåp förra numret

Ingen hade alla rätt!

Lösningar:

Hotellet

Resonemanget är felaktigt. Männen får rabatt 50 kr på ett rumspris av 300 kr. Alltså har de betalat 250 kr för rummet. Av 50-lappen de får tillbaka ger de 20 kr till piccolon och delar på resten.

250 kr för rummet, 20 kr till piccolon, 30 kr delar de på. Summa 300 kr. Ingen 10:a försvunnen!

Annbritt Johannesson, Köpmannebro, får en trisslott i tröstpris.

Bensin

En full dunk med åtta liter bensin skulle delas lika med hjälp av en 3-litersdunk och en 5-litersdunk.

5-litersdunken fylls. Kvar är nu 3 liter i stora dunken.

Ur 5-litersdunken fylls nu 3-litersdunken, och detta hålls i största dunken, som nu innehåller 6 liter.

Kvar i 5-litersdunken är 2 liter som hålls i den tomma 3-litersdunken.

Nu fylls 5-litersdunken åter ur 8-liters.

Kvar i 8-liters är nu 1 liter, 5-litern är full, 3-litern har 2 liter. Hänger ni med?

3-litersdunken fylls upp från 5-litern, som då innehåller 4 liter = hälften av bensinen.

Den fulla 3-litersdunken hålls i 8-litern, som då också innehåller 4 liter. Problemet löst!

Gunilla Karlsson, Alnö, får en trisslott i tröstpris.

Pengar

Ingen har svarat rätt på denna fråga. Vad värre är att er Knep&knåp-redaktör har råkat ut för datahaveri och lösningen har försvunnit i cyberspace! Källan kan inte spåras heller. Redaktören sitter nu i skamvrån till nästa pressläggning.

Om någon av läsarna kan komma på rätt lösning kommer detta att belönas!

I Zoologins värld

Kåseri av Göran Melesjö

I våras var jag på utflykt till konungarikets södra landamärer. Där blir man varse att det finns andra kryp i Vår Herres Hage äg jag möter till vardags. Men myror i benen är värst, ve och fasa för denna pina och rastlöshet!

Nå, så här var det: Gammelpaddan hade kommit in i förstugan i min moders hus. Det sägs att ett sådant djur för tur med sig. Men det stämde inte denna gång, ty på yttertrappan trampade jag på ett riktigt slemmigt nystan av kannibalisering mördarsniglar. Det var blött och halt, kan jag säga. Jag landade på akterspeglarna och fick ont i svanskotan.



Sen måste jag erkänna att jag gjorde mig skyldig till styrstångsfylleri när jag trampade iväg på torpets tillhörande velociped. Sömndrucken som jag var, glömde jag att fordonet saknade fotbroms! Många växlar, men ingen fotbroms, så urbotadumt! Resultatet blev att jag hamnade i en riktig sladdvurpa. Jag som skulle ut och lyssna på näktergal när jag ändå inte kunde sova. Mina kläder började nu likna en kamouflagedräkt.



Efter att ha parkerat cykeln smög jag mig fram längs en fuktig, igenväxt stig. Perfekt skyddsfärgad i grå lerfläckar och mörkgröna blöta partier både här och där, kom jag näktergalen nära. Att en så oansenlig fågel kan snattra så in i vassen!



Det blev inte mycket sömn den natten, men en trevlig upplevelse.

Den upplevelsen grumlades dagen efter då jag hittade nästan ett dussin fästingar som hunnit bita sig fast. Hur de t.o.m. lyckats ta sig till mittens rike var en gåta. Det blev en svår jakt med spegel o pincett. Man är ju inte direkt någon överrörlig gummimänniska vid sextio bast!



Följden blev att jag drabbades av ringorm, nej, jag menar borrelia, efter ett par veckor. Det blev att hasa sig iväg till farbror doktorn. Tur att jag valt vårdcentral och fått en bra husläkare. Jag fick nämligen också känningar i magen av den starka antibiotikan. Men det hela löser sig nog, för nu käkar jag Bazziluskulös Promuskös 3D Turbotabletter (eller vad de heter).

Även sköna maj har sina risker!
Hoppas ni haft en trevlig sommar!