



Nummer 3 · 2006

En tidning från
HARTMANN-ScandiCare AB

HARTMANN *magazine*

SVENSKARNAS NYA FAVORITRESMÅL

thailand

TÄVLA OCH VINN



agneta

PROFILERN



kom i form

MED HÄLSOCOACHEN



monica

BARNBÖCKER OCH SKOLMAT

PRODUKTINFORMATION · FRISKVÅRD · HÄLSOCOACHEN TIPSAR · SENASTE NYTT

Blicken ut i världen...



Bästa läsare,

HARTMANN är inte bara en stor leverantör till den svenska sjukvården. Det till huvuddelen fortfarande familjeägda företaget spänner idag över 34 länder med säljande och producerande bolag.

Efter våra tidigare teman om Småland vänder vi i detta nummer blicken ut i världen. Vi kan bland annat läsa om HARTMANN som världsaktör, lite om företagets 186-åriga historia och om hur HARTMANN blev pionjären inom antiseptisk sårbehandling.

Vårt resereportage tar denna gång med oss till Thailand och vi får som vanligt lite tips om hälsa och friskvård.

Två intressanta kvinnoprofiler får vi möta, skolkökschefen som också är barnboksförfattare och så naturligtvis detta nummers HARTMANN-profil.

I numret finns också information om några av våra fina produkter som vi hoppas att du skall finna intressanta.

Vi önskar dig trevlig läsning och väl mött till en spännande höst med HARTMANN, hela organisationen är uppfylld av ny energi och vi längtar bara efter att få dela med oss av denna till våra kunder.

Bengt Gustafson, VD



HARTMANN magazine

utges av

HARTMANN-ScandiCare AB

Box 24, 334 21 ANDERSTORP

Telefon 0371-58 74 00

Telefax 0371-58 74 44

och distribueras kostnadsfritt tre gånger om året till sjukhusmottagningar, läkarmottagningar, vårdcentraler, äldreboenden, beslutsfattare inom landsting och kommun samt grossister och distributörer.

Vill du ha ett eget exemplar eller en kostnadsfri prenumeration? Sänd oss ett mail (magazine@hartmann.se), ett fax eller ett brev med ditt namn och adress. Skriv också ett par rader om din relation till HARTMANN och våra produkter.

Besök vår hemsida: www.magazine.hartmann.se
Där kan du ladda hem föregående nummer av tidningen, studier och få fördjupad information.

Ansvarig utgivare

Bengt Gustafson, HARTMANN-ScandiCare AB

Telefon 0371-58 74 00

Redaktionsgrupp

Anna Lindeborg, Susanne Jacobsson, Tomas Gunnarsson,

Tomas Nilsson, Tommy Hultqvist, Lena Steinhausen,

Ulf Risberg

Produktion

G-byrå AB, Anderstorp

Telefon 0371-180 60 · www.g-byran.se

Projektleddning, idé och upplägg

Anna Lindeborg, HARTMANN och Larz G Johansson, G-byrå

Grafisk form

Anders Ohrgren, Henrik Ekdal

Text

Anna Lindeborg, Katarina Johansson, Agneta Sandberg,

Jan Brandin, Susanne Jacobsson, Björn Une, Kristina Everbrink,

Tomas Gunnarsson

Foto

HARTMANN, Ving/MyTravels bildarkiv, Anders Ohrgren

Tryck

Ljungbergs Tryckeri, Klippan

© G-byrå AB, Anderstorp · September 2006

Nummer 3 · 2006

HARTMANN-
KONCERNEN
idag
4

HARTMANN'S
historik
6

monica
BARNBÖCKER
OCH SKOLMAT 8

studie
DERMATOLOGISKT TESTAD

10

RESEREPORAGET
thailand
12

kraft
OCH ENERGI
14

kurera
FÖRKYLNINGEN
16

SENASTE
nytt
17

möt
PRODUKT-
SPECIALISTERNA
19

HARTMANNPROFILEN 10 FRÅGA HARTMANN 18 TÄVLING 9+18



världsaktör

HARTMANNs huvudkontor i Heidenheim, Tyskland

– HARTMANN IDAG

HARTMANN-koncernen bygger på en lång historia. En historia om människor och deras idéer. Idag, 186 år efter det att grundaren Ludwig von Hartmann tog över ett spinneri i Heidenheim, Tyskland finns HARTMANN representerat i 34 länder runt om i världen.

Detta gör HARTMANN till ett av Tysklands äldsta industriföretag vilket idag har utvecklats till en

modern, globalt verksam koncern inom produktområdena sårbehandling, inkontinenshygien och engångsprodukter för operation.

Huvudkontoret i Heidenheim

HARTMANNs huvudkontor ligger i staden Heidenheim i sydvästra Tyskland, nära storstäderna Stuttgart och München. Heidenheim tillhör Baden-Württemberg som är en av sexton regioner i



Slottet Hellenstien i Heidenheim.



HARTMANN Qingdao, Kina



HARTMANN, Riyad, Saudiarabien



HARTMANN, Frankrike



Tyskland, Österrike, Frankrike, Holland, Belgien, Spanien, Italien, Grekland, Portugal, Schweiz, Algeriet, Marocko, Tjeckien, Slovakien, Ungern, Polen, Ryssland, Rumänien, Slovenien, Kroatien, Sverige, Danmark, Norge, Storbritannien, USA, Kina, Hong Kong, Singapore, Malaysia, Australien, Egypten, Sydafrika, Förenade Arabemiraten, Iran

Tyskland. Baden-Württemberg gränsar till både Frankrike och Schweiz.

Totalt bor det 49 784 invånare inom Heidenheims gränser. Slottet Hellenstein, ligger på ett berg mitt i Heidenheim och dominerar stadsbilden.

Cirka 2 mil från Heidenheim ligger Herbrechtingen, här finns HARTMANNs största produktionsanläggning. Här produceras inkontinensprodukter såsom MoliCare, MoliForm, MoliCare mobile och MoliMed.

HARTMANN-koncernen i världen.

HARTMANN finns representerat med egna bolag i 34 länder runt om i världen, flest bolag finns i Europa. Huvudkontoret för Nordeuropa ligger i Anderstorp, Sverige.



HARTMANN-ScandiCare i Anderstorp, Sverige. Här med VD Bengt Gustafson i fonden.

Fakta HARTMANN-koncernen

Antal anställda: ca 9 200

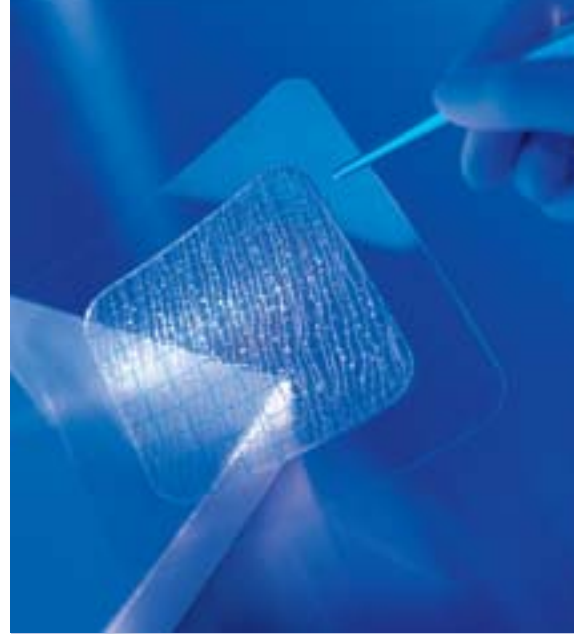
CEO: Dr. Rinaldo Riguzzi

Omsättning 2005: 1. 214,9 milj. EUR

Huvudkontor: Heidenheim, Tyskland

Dotterbolag i 34 länder

Ägandeform: börsnoterat aktiebolag, till största delen familjeägt



Det klara framsteget inom fuktig sårläggning:

Hydrosorb® Comfort

Gelplatta med 60% vatten

Hydrosorb skapar omedelbart en fuktig sårmiljö och lämpar sig därför särskilt väl för hantering av kroniska sår.

I granulationsfasen främjar Hydrosorb nybildningen av vävnad, bibehåller den fuktiga sårmiljön också över längre behandlingstider och förhindrar uttorkning av granulationsvävnaden.

I epitelialiseringssfasen understödjer Hydrosorb celldelning och cellvandring i epitelet, utan att fastna i sårbedden.

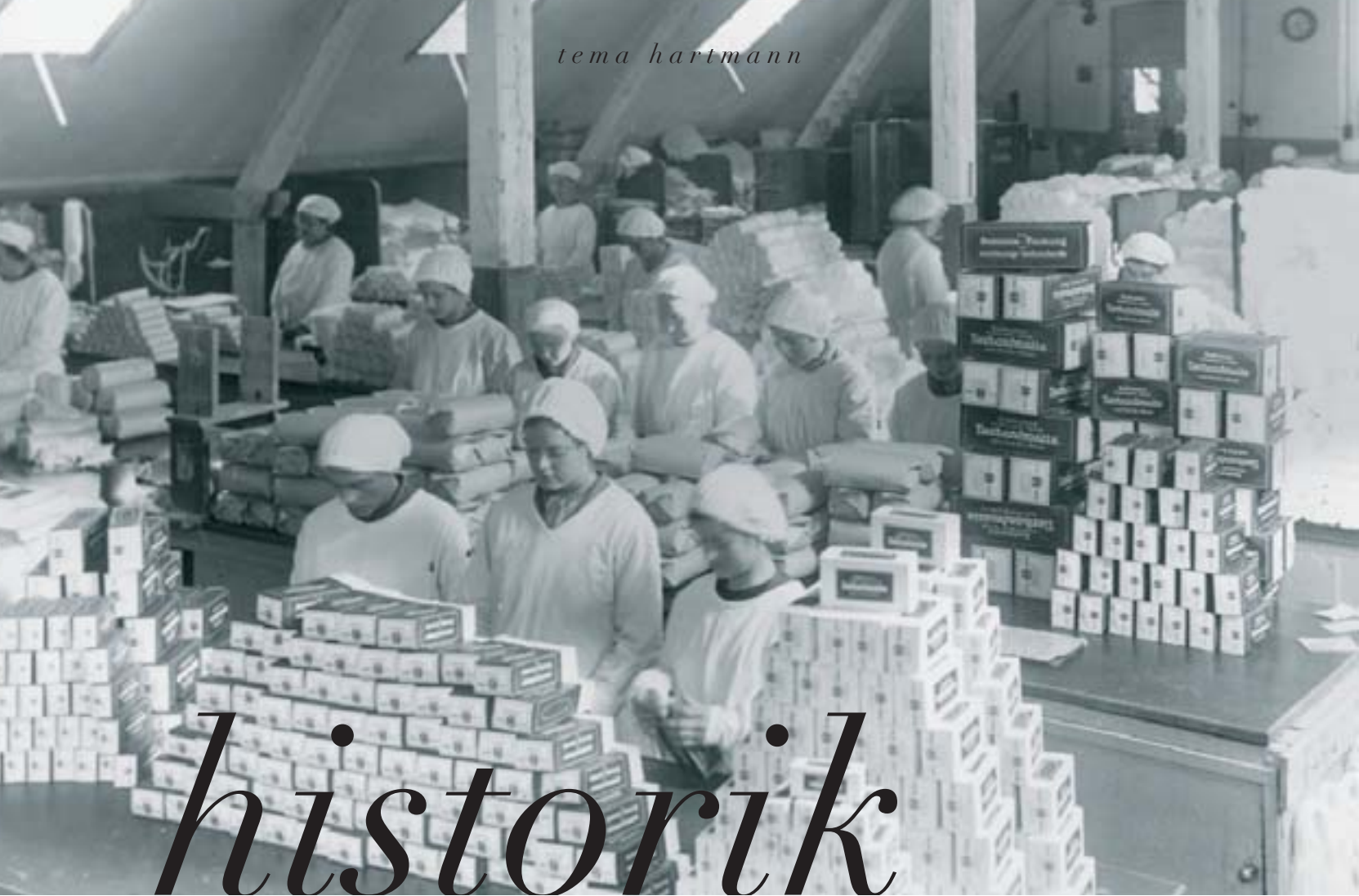
Förbandsbyte kan göras utan att irritera den nybildade vävnaden.



Fixering av Hydrosorb Comfort (med integrerad häftkant)



Fixering av Hydrosorb med hjälp av Omniplast



historik

EN UNIK RESA SEDAN 1818

Det var så här det började

Året var 1818, en tid med svåra ekonomiska förhållanden efter Napoleons härskartid och många spinnerier gick i graven. Ludwig von Hartmann arbetade då på ett spinneri i Heidenheim, Tyskland och trots alla svårigheter tog han över spinneriet och la grunden till vad som i dag, nästan 190 år senare är HARTMANN. Spinneriet var då ett av de största i regionen Württemberg och tillverkade mössor, strumpor och näsdukar.

Till firmans första logo som registrerades år 1883 valde Paul Hartmann att anpassa röda korsymbolen och förse den med Eskulapstavar.



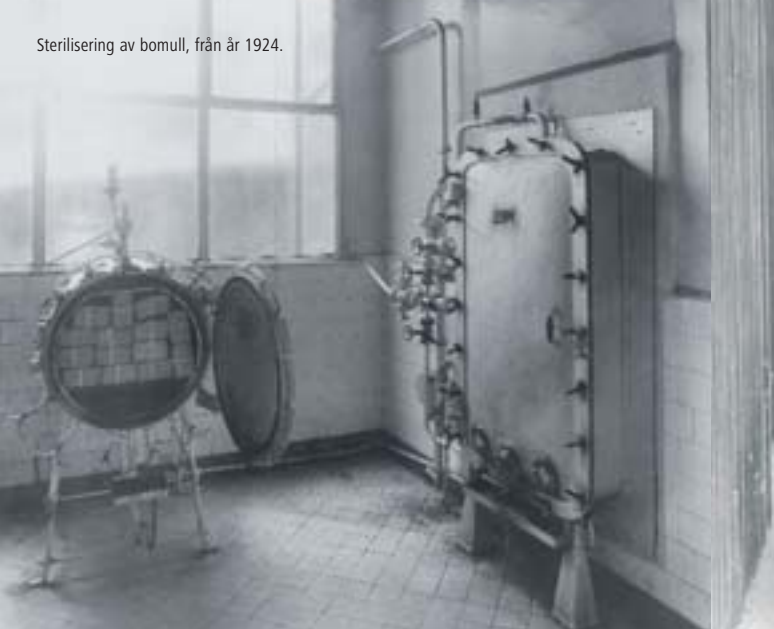
Tio år senare överläter han spinneriet till sina söner, hans son Paul Hartmann Sr. förvärvar även en blekningsanläggning och startar sitt eget företag, "Paul Hartmann Bleiche, Färberei und Appreturanstalt". Paul Hartmann blev mycket fascinerad av bakteriologi och hygien, vilket ledde till att han 1870 började tillverka nya typer av förbandsmaterial.

Industriell tillverkning av förbandsvadd

Kort därefter startar man med industriell tillverkning av förbandsvadd baserad på en metod för avfettning av bomull som kirurgen Prof. Dr. Victor von Bruns utvecklat. Tack vare avfettningen fick bomullen för första gången någonsin en absorberande egenskap.



Distributionsbil från år 1936.
Bilden ovan visar paketering av bomull år 1935.



Ludwig von Hartmann



Paul Hartmann sr



Victor von Bruns



Sir Joseph Lister

Pionjärer inom antiseptisk sårbehandling

Bara ett år senare skriver den skotske läkaren Joseph Lister ett brev till Paul Hartmann om en metod för tillverkning av ett bakteriedödande sår-förband. Detta leder till en framgångsrik produkt-utveckling och man börjar producera produkter för antiseptisk sårbehandling.

Professionella partners

Att arbeta med professionella partners med medicinsk kompetens var viktigt för Paul Hartmann,

1912 ombildar man företaget till ett aktiebolag, på bilden aktie nr 1.



HARTMANN magazine

vilket fortfarande idag har en stor betydelse vid utveckling av produkter hos HARTMANN.

Internationell expansion

År 1882 öppnar Paul Hartmann det första utländska bolaget i Pavia, Italien och sonen Paul Hartmann Jr fortsätter den internationella expansionen med ytterligare bolag i Paris, London, New York och Bryssel.

Hårt drabbat under andra världskriget

Företaget drabbas hårt av andra världskriget och förlorar samtliga utländska bolag. I en dagbok från en av de anställda på bolaget i Hamburg kan man läsa om den fruktansvärda natten mellan den 26 och 27 juli, 1943. En natt som förändrade deras liv för alltid. Dagboken finner ni på vår hemsida www.magazine.hartmann.se under rubriken "Dagbok".

Ny expansion under 1970-talet och framåt

År 1972 öppnar man igen upp ett utländskt bolag, denna gång i Châteaufort, Frankrike. Bolaget är idag det omsättningsmässigt största dotterbolaget i HARTMANN koncernen. År 2006, 34 år senare, har HARTMANN dotterbolag i totalt 34 länder runt om i världen vilket gör HARTMANN till ett av de största bolagen inom sitt område.



Bomullstorkar ingår än idag i HARTMANNs produktsortiment. År 2004 introducerade HARTMANN Atrauman ag, ett silverförband.

monica

BARNBOKSFÖRFATTAREN I SKOLKÖKET

Monica Söderberg arbetar som kock och kökschef inom grundskolan i Hestra, Småland, och har för sin omtalade matlagning fått flera utmärkelser. Hon är också barnboksförfattarinna tillsammans med sina vuxna barn Hanna och Johan.

– Det finns en del saker som jag genomfört i Hestra som jag är riktigt stolt över, berättar Monica. Vi serverar till exempel inga lightprodukter eller sötningsmedel längre. Sockret är borta från skolmaten genom ett kommunalt beslut. Vi har också slopat margarin. I stället använder vi Bregott som består av kallpressad rapsolja och grädde. Till matlagning, bakning och salladsdressingar använder vi rapsolja som innehåller nyttiga fettsyror. Jag har också infört yoghurt naturell som barnen nu äter med förtjusning. Självt försöker jag tillaga skolmaten så skonsamt som möjligt – hellre koka än steka! En dag i veckan blir det någon nyttig vegetarisk soppa



med hembakat bröd, smör, ost och frukt. Vi har alltid en stor härlig salladsbuffé som uppskattas väl!

Ekologiskt – en önskedröm

Monicas önskedröm är att hela Sverige skulle förvandlas till en ekologisk odlingszon, där gifter, antibiotika, genmanipulation och tillväxthormoner vore helt förbjudna.

– Jag skulle önska att stat, landsting och kommuner kunde enas om ett beslut att endast tillåta ekologiskt närodlade produkter i sina storkök. Då tror jag att efterfrågan skulle sänka priserna på dessa produkter.

Sojabönan är drottningen i växtriket

Självt föredrar Monica vegetarisk mat.

– Kunde vi lära oss att tycka om bönor, ärtor, linser, frön och nötter i stället för kött, tror jag att vi skulle må mycket bättre. Sojabönan är själva drottningen i växtriket. Den innehåller lika mycket, eller

Recept från Monica Söderbergs kommande kokbok med förord av miljögurun Stefan Edman där han betonar vikten av att välja svenskt och ekologiskt.

Boken utkommer våren 2007 på Isaberg Förlag.

Ugnstekta rotsaker med lax

4 port.

Ca 1,2 kg blandade rotsaker (potatis, morot, kålrot, palsternacka, rödbeta)
3 – 4 st. rödlökar
8 st saltorkade tomater
1 hg fetaost
½ citron
4 st laxfilé
salt, svartpeppar, timjan, vitlök

10 port.

3 kg blandade rotsaker
5 – 6 st rödlökar
20 st saltorkade tomater
2 – 3 hg fetaost
½ citron
10 st laxfilé
salt, svartpeppar, timjan, vitlök

100 port.

30 kg blandade rotsaker
30 st rödlökar
100 – 150 st saltorkade tomater
2 – 3 kg fetaost
2 st citron
100 st laxfilé
salt, svartpeppar, timjan, vitlök



Så här gör du:

Skölj, skala och klyfta rotsaker och lök. Lägg på en smord plåt. Salta och krydda.

Stek i ugn ca. 200 – 225 grader, ca 20 min., eller till dess att rotsakerna börjar mjukna.

Tag ut plåten och strö över saltorkade tomater, smulad fetaost samt ev. skalad hackad citron. Lägg de kryddade laxfiléerna över de halvfärdiga rotsakerna. Låt steka vidare i ugnen tills allt är klart, ca. 20 – 30 min.

Servera med sallad, dressing, bröd, smör och ost.

Vitlöken kan förstås uteslutas. Rödlöken kan ersättas med halva mängden gul lök.

Ugnstekta äpplen med valnötskärnor och vaniljglass

4 port.

4 – 6 st äpplen
lite flytande honung
10 – 15 st valnötskärnor

Vaniljglass

3 dl vispgräddde
½ – 1 msk vaniljsocker
3 st äggulor
2 msk strösocker

10 port.

10 – 15 st äpplen
½ flaska flytande honung
20 – 30 st valnötskärnor

Vaniljglass

1 l vispgräddde
1½ msk vaniljsocker
7 – 8 st äggulor
½ dl strösocker

100 port.

100 – 150 st äpplen
2 flaskor flytande honung
1 – 2 kg valnötskärnor

Vaniljglass

8 l vispgräddde
8 – 10 msk vaniljsocker
60 st äggulor
ca 8 – 10 dl strösocker

Så här gör du:

Vaniljglass: Vispa vispgräddde och vaniljsocker i en bunke. Vispa äggulor och strösocker fluffigt i en annan bunke. Blanda sedan försiktigt ner den vispade grädden i bunken med de vispade äggulorna. Frys in glassen i lämpliga kärl.

Äpplen: Skölj äpplena och tag bort kärnhusen. Klyfta eller skiva och lägg i en smord form. Ringla över flytande honung och strö över lätt smulade valnötskärnor. Grädda i ugn ca 175 grader tills frukten är lagom mjuk, ca 20 minuter.

Servera med hemgjord vaniljglass som du tillagat och fryst in några timmar tidigare.



till och med mer högvärdigt protein än kött!

Dessutom är den bra för kvinnor då den innehåller naturligt växtöstroger.

Nyttiga favoriter

Monicas favoritlivsmedel: Sojabönor, vitlök, morötter, broccoli, ingefära, kanel, vitkål, äpplen, spenat, solrosfrön och linfrön.

– Alla dessa växter är goda och har dessutom olika uppbyggande, läkande, skyddande och renande effekter, kommentar Monica.

Vikingarna i Villstad

”Jag råkade bli född på en mycket spännande och mytomspunnen plats på vår planet, nämligen i Villstad i västra Småland, ett riktigt högsäte för vikingar under 800-talet e Kr. och ett par hundra år framåt. Själva atmosfären i den lilla kyrkbyn riktigt ångar av mystik och andlighet, men också av hedniska riter och Asadyrkan. Jorden viskar till mig de

mest fantastiska berättelser om svunna tider i byn. Lyssnar jag tillräckligt noga kan jag höra trädkronorna sjunga sorgsna visor om fattigdom, svält, farsoter, spädbarnsdöd, olycklig kärlek samt ond bråd död. Den svarta ån Nissan, som stilla flyter genom byn, suckar och gråter över all den olycka och allt det blod som spillts i Villstad genom tiderna. Åtminstone en dansk armé ligger begravd på Nissans botten sedan den gått igenom isen för några hundra år sedan – just i Villstad!

Berättelsen om Vikingarna i Villstad kom till mig för ett par år sedan. Till slut blev den så stark och levande för mig, att jag var tvungen att ta ledigt en vecka för att skriva ner den innan den bleknade bort. Jag tror att jag hade kopplat upp mig till andevärlden, där någon ville att jag skulle skriva boken.”

Läs mer om familjen Söderbergs barnböcker på deras egen hemsida www.sagofamiljen.se

TÄVLA OCH VINN



Tävla och vinn familjen Söderbergs barnböcker om Häxan Harriet! Bland de rätta svaren på nedanstående fråga kommer vi att dra två lyckliga vinnare. Mejla in ditt svar till tavling@hartmann.se eller skicka ett vykort till: HARTMANN-ScandiCare AB, Box 24, 334 21 Anderstorp, märk vykortet "Häxan Harriet" senast 30 nov 2006. Viktigt! Ange namn, adress, telefonnummer och arbetsplats.

Monica Söderberg är uppvuxen på en mytomspunnen vikingaplats. Vad heter orten?

1. Härryd X. Villstad 2. Smålandsstenar

MoliMed® – EN KÄNSLA AV *frihet*

Urinläckage är inte något trevligt samtalsämne och inte något som man gärna pratar om, inte ens med sina vänner och bekanta. Ändå är över en halv miljon svenskar drabbade av urininkontinens. För många är besvären inte så stora, det rör sig bara om några droppar då och då, på jobbet, i affären eller på restaurangen. Var som helst och när som helst utan att du kan göra någonting åt det. Men det är tillräckligt för att känslan av obehag ska finnas där. Syns det? Luktas det? Kommer det mer?

HARTMANN har jobbat hårt för att hitta en lösning som kan hjälpa till att göra livet lite enklare för personer med urininkontinens. MoliMed är ett lättinkontinensskydd, för kvinnor och män, som är utformat med trygghet, diskretion och komfort i tankarna. MoliMed är en stor familj med åtta olika storlekar varav två är speciellt utformade för att passa mannens anatomi. Dessutom lanseras nu HARTMANNs första lättinkontinensskydd i byxmodell, MoliMed pants active, som ser ut som helt vanliga underkläder. Allt för att göra valmöjligheten så stor som möjligt.

Skyddets uppbyggnad

För att ett inkontinensskydd ska vara tryggt och bekvämt för användaren är skyddets uppbyggnad ytterst viktigt. MoliMed är klätt med textilliknande



non-woven som är mjukt mot huden och har spärrskikt av mikroperorerad plast som låter huden andas, vilket minskar svettbildningen och reducerar risken för hudirritationer. Absorptionsdynan är uppbyggd i tre olika lager för att hålla ytan och huden torr, absorbera urinen snabbt och hindra att oönskad lukt uppstår samt ge skyddet stabilitet.



Det översta lagret, DryPlus skiktet, leder vätskan ner i absorptionskärnan så att huden hålls torr. Absorptionskärnan, det mellersta lagret, består av cellulosa-fibrer och superabsorbenter som absorberar vätskan snabbt och kapslar in lukten för gott. Det nedersta lagret består av enbart cellulosa-fibrer som ger absorptionsdynan stabilitet.

Dermatologiskt testad

För att säkerställa att våra produkter är av högsta kvalitet genomgår produkterna ett dermatologiskt test, vilket innefattar ett omfattande användartest där resultaten utvärderas av en dermatolog (för mer information se nästa sida). Att kunna erbjuda en trygg och säker produkt som dessutom är mjuk och skön mot huden är betydelsefullt för oss. Vi tycker det är viktigt att inte låta sig påverkas av sitt urinläckage utan att fortsätta sitt liv precis som det var tidigare.

MoliMed ultra micro		
MoliMed micro light		
MoliMed micro		
MoliMed mini		
MoliMed midi		
MoliMed maxi		

MoliMed for men active		
MoliMed for men protect		

MoliMed pants active M		
MoliMed pants active L		

NYHET!

DERMATOLOGISKT TESTAD

– SIGILLET SOM STÅR FÖR GOD KVALITET

Utdrag ur en studie genomförd av S.

Schliemann-Willers, S. Krause, C. Röck, M.

Habeck-Heyer och M. Keskin på proDERM

Institut für Angewandte Dermatologische

Forschung GmbH, Schenefeld/Hamburg på

uppdrag av PAUL HARTMANN AG, Heidenheim.

Översättning HARTMANN-ScandiCare AB.

Syfte

Majoriteten av kvinnor med liten till medelstor inkontinens anser att hudvänlighet är en av de viktigaste faktorerna för ett lättinkontinensskydd. Syftet med denna studie var därför att utvärdera hur huden i det genitala området tolererar två olika inkontinensprodukter under fyra veckors användning per produkt, totalt åtta veckor.

Material och metod

Studien genomfördes med hjälp av 20 stycken frivilliga testpersoner, alla kvinnor, vars medelålder var $54,7 \pm 10,7$ år. Ingen av testpersonerna avbröt sitt deltagande i studien och samtliga analyserades. Två olika storlekar av MoliMed användes, MoliMed ultra micro (produkt A) och MoliMed mini (produkt B).

Vid studiens början delades ett tillräckligt antal produkter ut (A eller B) genom slumpmässig fördelning till testpersonerna. Fyra veckor senare återvände testpersonerna till institutet där den andra produkten (A eller B) delades ut för ytterligare en fyra-veckorsperiod.

Testpersonerna instruerades att använda inkontinensprodukterna minst 12 av dygnets 24 timmar samt att inte använda något annat inkontinensskydd under studien, eventuell menstruationsperiod undantagen. De ombads även att dokumentera användningstid och bytesfrekvens såväl som andra valfria produktrelaterade noteringar i en dagbok.



En dermatologisk undersökning av det genitala området genomfördes vid början av studien (dag 1) såväl som efter fyra (dag 29) och åtta veckor (dag 57). Vidare fyllde testpersonerna i ett formulär angående den testade produkten där produktens fästförmåga, stabilitet, hudkomfort, passform, absorptionskapacitet samt yttorrhet bedömdes i en femgradig skala där 1 innebar mycket bra och 5 otillräcklig. De ombads också att göra en egen subjektiv bedömning av hudens toleransnivå samt att ange eventuella biverkningar.

Resultat

Resultatet av frågeformulären visade att produkt A genomgående hade något högre medelvärden för alla faktorer utom absorptionskapacitet, vilken bedömdes vara bättre för produkt B. Här måste man dock ta hänsyn till att en direkt jämförelse mellan de båda produkterna är av begränsad betydelse eftersom produkt A är mindre än produkt B.

Produkt A fick bäst poäng för hudkomfort och fästförmåga som bedömdes vara mycket bra till bra medan absorptionskapacitet, yttorrhet, stabilitet och passform ansågs vara bra. Även för produkt B bedömdes hudkomfort vara bäst tillsammans med

absorptionskapacitet som också ansågs vara mycket bra till bra. Yttorrhet bedömdes som bra och fästförmåga, passform och stabilitet bedömdes vara bra till varken eller.

Testpersonernas egna bedömningar av hudens toleransnivå var i genomsnitt mycket bra till bra för både produkt A och B. Tre av testpersonerna rapporterade mycket milda och övergående reaktioner både efter användning av produkt A och B. Fem av testpersonerna uppgav att de upplevt problem med hudirritationer tidigare.

Dermatologens undersökning visade att antalet testpersoner med hudirritation minskade från den inledande undersökningen till den avslutande vid användning av produkt A. För produkt B ökade antalet testpersoner med hudirritation något. Både vad gäller produkt A och B bedömde dermatologen det osannolikt att hudirritationerna skulle vara produktrelaterade. Akut dermatit kunde inte påvisas hos någon av testpersonerna.

Slutsats

Baserat på de undersökningar som genomförts av dermatologen bedöms toleransnivån för både produkt A och produkt B vara mycket bra.



HARTMANN PROFILEN



Namn/ålder: *Agneta Sandberg, 54 år*
Familj: *Gift med Anders, två barn: Linda 20 år och Daniel 18 år*
Yrke: *Regional Försäljningschef Inkontinensprodukter*
Intressen: *Friskis & Svettis, läsa, trädgården, matlagning och pyssla med inredning i hemmet*
Bästa resmål: *Grekiska övärlden*

Jag bor sedan 26 år tillbaka i en villa i Uppsala, centralt men med skogen runt hörnet. Det passar mig bra då jag tycker mycket om att vara ute i naturen. Att i lugn och ro gå ner i Hågadalen och plocka blåbär och sen gå hem och baka en god paj. Bjuder gärna till både stora och små kalas för våra vänner. Det är livskvalitet för mig.

Eftersom mitt arbete innebär många timmar i bilen så är det viktigt för mig att få träna, och då helst ett spinning-pass några kvällar i veckan. Cyklar bäst till 60-tals musik, som jag är uppväxt med. Träningen är också ett sätt att umgås med min familj då alla tränar aktivt. Under sommaren byts spinningen ut mot golfbanan och mitt mål är att ta grönt kort.

Läser gör jag mycket och gärna, både fack- och skönlitteratur. Senast lästa bok är "Burpojken" av Torey Hayden och favoritförfattare är Paolo Coelho. Litteraturen i sommar har varit "Golfvett och regler". När jag hamnar i TV-soffan föredrar jag engelska deckare.

Mitt arbete är otroligt roligt och stimulerande, många nya möten och utmaningar. Ingen dag är den andra lik. Det, tillsammans med familjen, mina vänner och mina intressen gör att jag stormtrivs med livet.

resereportaget

SVENSKARNAS NYA FAVORIT- RESMÅL



thailand

När de första charterflygen lyfte mot Thailand i slutet av åttiotalet var det få som anade vad som komma skulle. I dag är Thailand ett av svenskarnas mest populära resmål, med hundratusentals resenärer som förväntansfullt packar väskorna när mörkret och kylan är som tyngst här hemma.

Thailand kan delas upp i tre delar: västra och centrala Thailand, där sol och bad dominerar, samt den norra delen av landet, dit man reser för naturens och kulturens skull. Vart man väljer att resa är så klart en smaksak, och många väljer att kombinera resan. Ofta börjar man med ett par dagar i Bangkok, för att uppleva vimlet och mångfalden i en äkta asiatisk storstad, shoppa på Chatuchak-marknaden och kanske beundra någon av de hundratal överdådigt smyckade tempel som finns i staden. Sedan fortsätter man ner till stränderna söderut, antingen runt Phuket eller vid något av resmålen i Siamviken.

Phuket – först och störst

Det var till Phuket som de första turisterna kom i slutet av åttiotalet. Sedan dess har mycket hänt, hotellen har blivit fler och bättre, liksom restaurangerna, och servicen har utvecklats och förfinats. Men en sak är fortfarande densamma: thailändarnas vänlighet och vilja att hjälpa till. Allt ordnar sig alltid, men ibland kan det kanske ta lite tid och bjuda på några överraskningar längs vägen. Det blir en del av semestern, med oväntade möten och spännande upptäckter.

På Phuket brukar man räkna med ett tiotal resmål av skilda slag, som sammantaget erbjuder det mesta i semesterväg, från den lite exklusiva atmosfären i Surin, till nöjeslivet i Patong eller de familjevänliga hotellen i Kamala och Bangtao. Och precis som på en annan svensk favoritö – Mallorca – kan man fortfarande hitta en egen strand eller en fantastisk restaurang vid sidan av de stora allfarvägarna. Prova t.ex. ett besök i Phuket stad, med dess särpräglade kinesiska kvarter och mycket lokala butiker, eller hyr en båt och far ut till Sui Beach för att njuta av stillheten, snorklingen och restaurangen som slår det mesta som erbjuds längs de större stränderna.

Söder om Phuket finns ännu mer att upptäcka, som den vackra lilla ön Koh Phi Phi, eller Koh Lanta, ännu ett stycke söderut. Den senare håller en lägre profil än Phuket och det är kanske därför den blivit så populär bland övervintrande svenskar att det till och med finns en svensk skola där numera.

Siamviken – från stad till strand

Stränderna och badorterna runt Siamviken brukar tillsammans med Bangkok räknas till centrala Thailand. Här ligger till exempel Hua Hin, där den mycket populära thailändske kungen har sitt eget sommarpalats, och Cha Am, omtyckt bland golfare som inte kan avstå från favoritsporten under vinterhalvåret. På andra sidan Siamviken ligger en rad mindre stränder dit thailändarna själva gärna åker, både för strändernas och den läckra matens skull. Strax utanför kusten ligger Koh Samet och Koh

Chang, lite lågmälda öar dit man söker sig i jakt på lugn och avskildhet.

Är man i centrala Thailand skall man absolut inte missa Bangkok. Från de flesta badorter längs med kusten kan man ta sig dit med buss på bara ett par timmar, och det är mödan värt. Det kungliga palatset, båtturen på Chao Phraya-floden eller det hisnande utbudet av maträtter från hela landet fyller ledigt ett par spännande dagar, och kan bli en välkommen omväxling till strandlivet.

Norra Thailand – natur och kultur

Norra Thailand räknas som landets mest ursprungliga del, både vad gäller natur och kultur. I städerna Chiang Mai och Chiang Rai finns flera centra som bevarar och utvecklar det lokala hantverket, med fantastiska siden- och silverarbeten och uppe i bergen väntar äventyret, med forsränning, djungelvandring och elefantritt. Numera kan man också göra en avstickare in i Laos, Thailands granne i norr, för att se och uppleva ett land som inte många har besökt. Men det är inte så att man måste välja det ena eller det andra, det finns gott om möjligheter att inleda semestern med en veckas rundresa i norra Thailand, för att sedan avrunda med en veckas sol och bad söderut, något som blir alltmer populärt.

Text: Björn Une, copywriter och Thailandsfantast på Ving

TÄVLA OCH VINN

Tävla och vinn resepresentkort på 500:– från Ving.
Läs mer på sida 18 i denna tidning!





kraft OCH ENERGI

Sommaren ligger bakom oss och vi går emot mörkare tider. Många påverkas och känner sig allt från lite nedstämda och orkeslösa till kraftlösa och deprimerade (så kallad SAD – seasonal affective disorder). Årstidernas gång kan vi inte påverka, däremot kan vi påverka vårt leverne och på olika sätt stärka och vitalisera oss.

Som med allt annat handlar det mycket om inställning. Försök att se den mörkare årstiden som en tillgång, variation och möjlighet i stället för något mörkt, tungt och tråkigt. Ge dig själv tid att varva ner, "bara vara", mysa och tända ljus och brasa. Gör helt enkelt det bästa av situationen och acceptera och gilla läget som det är. Många gånger är det just frånvaron som får oss att uppskatta och längta efter ljuset, värmen och grönskan.

Mums

Det mest grundläggande för att uppnå balans och välbefinnande är mums – mat, umgänge, motion och sömn (se Hartmann Magazine nummer två). Äter du

bra, allsidig, näringsrik och naturlig mat, får ditt sociala behov tillfredsställt, motionerar regelbundet och får tillräckligt med god och återhämtande sömn kommer du långt.

Generellt sett kan man säga att allt som har med värme att göra är välgörande under höst- och vinterhalvåret. Klä dig varmt, ta varma bad, bada bastu och drick och ät varm och fyllande mat. Massage är också välgörande och avslappnande och stimulerar hormoner som oxytocin och serotonin som ökar välbefinnandet. Olja är inte bara bra att använda utvärtes utan smörjer även invärtes och motverkar torrhet, stärker immun-, nerv- och hormonsystemet och motverkar bland annat depression. Ta gärna ett extra tillskott av den essentiella fettsyran omega 3 i form av kallpressad ekologisk linfröolja, högkvalitativ fiskolja, feta fiskar, kallpressad rapsolja eller valnötter.

Ladda kropp och sinne

Rörelse blir för många dock inte lika naturlig som på sommaren utan kräver lite mer ansträngning och ett aktivt val för att bli av. Prova nya träningsformer,

köp ett kort på ett gym, en hälsostudio eller en simhall, anmäl dig till en danskurs eller ett skidlopp. Lek och åk pulka med barnen om snön infinner sig. Över huvud taget – ha inställningen att det inte finns något dåligt väder! Promenader kan du göra oavsett, se det som en extra bonus om du kan få ge dig ut i skidspåret eller backen eller ta med familjen på en skridskotur! Motion är uppiggande och kan numera ordinerars på recept mot depression.

Dagsljus är också viktigt för kroppens produktion av det uppiggande hormonet serotonin och bildandet av D-vitamin så se till att du får minst en halvtimmes dagsljus varje dag. Avsätt till exempel en stund på lunchen varje dag för promenad, ha en ljus arbetsplats vid fönstret eller införskaffa en dagsljuslampa. Vet du med dig att du har svårt för att röra på dig och komma ut så bestäm med kollegor och vänner som vänligt men bestämt pushar på. Belöningen i form av ökat välbefinnande och energi lär inte dröja länge!

Det kan också vara befogat att komplettera, inte ersätta, kosten med ett väl sammansatt naturligt kosttillskott som stöttar upp kroppen. Gröna pulver

Adaptogener

Schizandra

I Kina har schizandran framför allt använts för att få ökad energi och ork och för att skydda och stärka kroppens organ. Örten har förmåga att minska fysisk trötthet, öka uthålligheten och påskynda återhämtningen efter ansträngning. Schizandran påverkar också leverns avgiftningsförmåga och är en stark antioxidant.

Rosenrot

Rosenrot har en lång tradition i Norden och var en av Linnés favoriter. Den har också en lång läketradition hos samerna (rosenroten växer ovanför polcirkeln och kan till viss del ersätta ljuset). Rosenrot har visat sig ha tydligast effekt på den mentala prestationen, till exempel koncentration, tankeskärpa och upplevelse av glädje. Den hjälper även vid trötthet, vinterdepression och stress samt verkar som en effektiv antioxidant.

Rysk rot

Rysk rot har traditionellt använts mot mental och fysisk trötthet. Den ökar orken vid påfrestning och resultatet kommer ofta snabbt, inom en till två timmar. Rysk rot är även antiinflammatorisk och har visat sig ha tydlig effekt vid förkylning och influensa. Den modulerar immunförsvaret och ökar potensen.



Foliodrape®

transparent OP tejp



Erbjuder optimal täthet under hela operationen

Tejpen är av en semipermeabel film med extra god häftförmåga, elastiken gör att tejpen enkelt formar sig efter kroppens konturer och därigenom hålls draperingsmaterialet på plats.

Användningsområdet är framförallt vid operationer inom ÖNH kirurgi, plastik- och bröstkirurgi.

HARTMANN ON TOUR

På följande utställningar finns HARTMANN representerade under hösten 2006:

Sårbehandling

10-13 september Diabetic Foot Study Group of the EASD. Helsingör, Danmark

6-7 oktober DVSS Årsmöte, Specialistföreningen för Dermatologi och Venereologi sjuksköterskor i Sverige, Karolinska sjukhuset, Solna

11 oktober Budkaveln för IVA-undersköterskor, Aros Congress Center, Västerås

18 oktober Sårvårdsgruppens utbildningsdag. Universitetssjukhuset Örebro

22 november Sårläkningsforum, Region Skåne. MAS, Malmö

Operation

15 november Budkaveln 2006 för Undersköterskor Op/An/IVA. Göteborg

30 november - 1 december Riksföreningen för Operationssjuksköterskor höstkongress. Arlanda Business & Conference Center, Skycity, Arlanda

Inkontinens

14-15 september Nätverksmöte för Rehabiliteringssjuksköterskor inom barn & ungdom. Wiks Slott, Uppsala.

18-19 september USIUS (UnderSköterskor i Urologi Sverige). Ryhov, Jönköping.

25-27 september FLISA konferensen. Hotell södra Berget, Sundsvall.

24 oktober Luleå universitet i Luleå

17 november Hjälpmedelsdag, Mittuniversitetet, Örnsköldsvik

sammansatt av olika potentiella "superfoods" är till exempel bra, liksom aloe vera juice/gel, naturens egna "färdigförpackade apotek". Man kan spetsa på med extra folsyra och B12 som behövs för att kroppen ska kunna bilda de uppiggande signalämnena. Brist på vissa mineraler som järn, zink, selen och magnesium har också visat sig kunna ligga bakom nedstämdhet och depression. Antioxidanter och någon extra uppiggande ört (se nedan) kan också vara en lönsam investering. Vidare är johannesört ett av de mest väldokumenterade naturläkemedlen med en antidepressiv och rogivande effekt (det tar 2-3 veckor). En aminosyra (proteinets byggnadsdelar) som heter tryptofan hjälper också kroppen att bilda serotonin. Det finns bland annat i proteinrik mat som kött, mjölk och ägg liksom i banan och en afrikansk bönväxt som heter Griffonia Simplicifolia (finns i vissa preparat). För att hjärnan ska få tillgång till dessa ämnen behöver man även äta sammansatta kolhydrater, vilket kan vara en förklaring till varför personer med SAD ofta har ett tvångsmässigt begär efter sockerrik mat under vinterhalvåret. L-tyrosin tillhör en annan grupp aminosyror

som ökar produktionen av flera signalsubstanser som ansvarar för vakenhet och sinnesstämning.

Adaptogener

Adaptogener har använts inom den traditionella medicinen i tusentals år för att öka kroppens uthållighet, motståndskraft och styrka. Adaptogener har ingen drogliknande effekt som stimulerar det centrala nervsystemet utan påverkar och aktiverar en mängd olika funktioner i kroppen och är allmänt stärkande och normaliserande. Forskningen på adaptogener är intensiv och för att kallas "äkta" adaptogen ska örten bland annat ha effekt både vid enstaka dos och vid en längre tids användning. Några av de dokumenterade effekterna av "äkta" adaptogener som rosenrot, schizandra och rysk rot är bättre fysisk ork och styrka, ökad psykisk stabilitet, effektivare förmåga att fokusera och tänka klart i pressade situationer, bättre sömn och mindre nedstämdhet.

Ashwagandha

Ashwagandha används traditionellt inom den indiska medicinen ayurveda. Det är en så kallad rasayana, det vill säga något som verkar stärkande, livsbefrämjande, skyddande, energigivande och förnyande.

Ashwagandha balanserar bland annat immun- och nervsystemet, inger lugn och mentalskärpa och ökar prestationsförmågan och potensen.

Ginseng

Ginseng har lång tradition inom kinesisk medicin och anses öka "qi" eller livskraften. Ginseng är enligt Läke-medelsverket "ett stärkande medel som traditionellt använts vid nedsatt prestationsförmåga som trötthet och svaghetskänsla". Ginseng skyddar även mot degenerativa hjärnskador och stärker immunförsvaret.

kurera

DIN FÖRKYLNING



Det bästa är naturligtvis att förebygga och skapa en inre miljö som virus och bakterier inte trivs och får fäste i. Skulle trots allt en infektion vara ett faktum så kan du på olika sätt stärka immunsystemet, förbättra kroppens förmåga till självläkning och snabba på tillfrisknandet. Här kommer några tips på välbeprövade huskurer!

Nummer ett! Möt Olle i grind och vidtag några av nedanstående åtgärder så snart du känner lite kli i halsen. Många gånger kör vi på och nonchalerar kroppens signaler på att vi behöver ta det lite lugnare och återhämta oss. Resultatet blir dock ofta bara en seg och långdragen historia, dessutom ökar risken för komplikationer.

– Vila är A och O. Gå helt enkelt och lägg dig och sov med en extra tjock värmande filt. Lägg gärna några böcker eller en extra kudde under sängens huvudända så att huvudet ligger lite högre än övriga kroppen. Tag inte något febernedsättande om inte febern är extremt hög eftersom ökad temperatur är kroppens naturliga sätt att bekämpa oönskade inkräktare.

– Ta dessförinnan gärna ett varmt bad eller en ångbastu med läkande eteriska oljor såsom eucalyptus, pepparmint, tea tree, timjan eller nejlika. Dessa örter kan även inhaleras i ett ångbad (slå hett vatten i en balja, håll i några droppar eterisk

olja och håll huvudet täckt med en handduk över, andas djupt och långsamt genom näsan). Du kan också massera in de eteriska oljorna utspädda i lite bärarolja, till exempel raps-, sesam- eller mandelolja, på halsen eller bröstet.

– Gå ut och andas djupt i friska luften, gärna i naturen. Lätta promenader går bra, utför dock ingen ansträngande motion.

– Drink mycket vatten, gärna varmt kokt vatten eller te på färsk ingefära (skär färsk ingefärsrot i slantar och koka i ca 10 minuter). Te på pepparmint, lakritsrot eller fläder är också välgörande.

– Pressa flera vitlöksklyftor och blanda ut i lite mosad potatis eller honung.



– Ät lätt, helst bara frukt och grönt i glada färger, ägg är också bra. Undvik slembildande mejeriprodukter och tung mat. Kroppen behöver få koncentrera sig på tillfrisknandet.

– Tag upp till en deciliter aloe vera juice/gel på

fastande mage, det ökar kroppens självläkande förmåga, stärker immunsystemet och alla slemhinnor samt är verksamt mot bakterier och virus.

– Magbakterier stärker också upp kroppens alla slemhinnor (upp mot 80 procent av immunsystemet sitter i mag-tarmkanalen). De "goda" bakterierna som lever i symbios med oss producerar sura ämnen som de "onda" bakterierna inte tycker om och som ger ett naturligt biologiskt antibiotiskt skydd mot sjukdomsalstrande bakterier. Tag gärna en extra stor dos magbakterier (det finns att köpa på hälsokosten, apoteket eller hos en näringsterapeut) så fort du känner av att något är på gång så ökar förutsättningarna att infektionen aldrig bryter ut.

– Echinacea eller röd solhatt är en ört som också verkar allra bäst när den tas omgående vid första tecknet på en förkylning. Örtan ingår i preparat som Esperitox, Echinaforce och Echinacea synergy.

– C-vitamin är en annan klassiker. Du kan tillfälligt ta upp till sex gram per dag för att ge kroppen en riktig injektion, välj en syraneutral och naturlig variant.

Katarina Johansson, naturläkare, coach, andlig vägvisare och författare, har en tvärvetenskaplig och bred bakgrund med studier i såväl västerländsk som österländsk medicin och filosofi. Läs mer på www.kenosis.se



senaste nytt

FRÅN HARTMANN



NYHET! Netti Care Plus

Netti Care Plus är en ny fixeringsbyxa utan ben för både män och kvinnor. Materialet bygger på samma princip som Netti Comfort, med en kombination av ribbad och slät väv. Netti Care Plus ser ut och upplevs precis som vanliga underkläder, vilket ger användaren en behaglig känsla. Tack vare den höga elasticiteten följer byxan kroppens former och ger god fixering vid midja och stuss. Den speciella väven gör byxan mycket mjuk och behaglig – även efter ett större antal tvättar bibehåller byxan sin mjukhet och form. För att byxan inte ska ge något extra tryck mot kroppen är den fri från sömmar vid höfterna samt mitt bak och fram.

Nytt utbildningspaket inom sårbehandling

För att ständigt förbättra våra kunskaper och våra möjligheter att ge värdefulla råd till våra kunder har Hartmann tagit fram ett utbildningspaket. Det består av en CD med tips om hur våra olika förband kan användas och fixeras på bästa sätt. Materialet kommer att visas genom våra säljare och finns alltså inte att köpa. Boka gärna en tid med den säljare som finns närmast dig för ett besök som kommer att underlätta din vardag.



Ny produktspecialist – sårbehandling

Vi hälsar Maud Elgh välkommen till HARTMANN. Maud, som har en lång erfarenhet som produktspecialist, arbetar i Stockholms län, Uppsala län, Västmanland, Dalarna, Södermanland och Örebro län.



En ny generation operationsrockar av SMS-material

Under hösten lanseras Foliadress Protect som är utvecklad för att garantera hög motståndskraft mot vätska. Rocken kommer att finnas i standardversion och även i specialversion som har förstärkning vid underarmar och bröstområde. Uppfyller kraven EN 137 95.



Ny version av Cambren C

Vår antitrombosstrumpa, Cambren C, kommer att genomgå en uppfräschning:

- Istället för neoprentrådar i ovankanten på de lårlånga strumporna kommer det att finnas silikonpunkter. Bättre komfort och strumpan sitter säkrare på plats.
- Inspektionshålet vid tån kommer att göras mer elastiskt. Enklare att kontrollera.
- Trycket med storleksangivelse som finns på strumporna idag kommer att försvinna. Istället kommer en etikett att sitta på utsidan av varje strumpa med storleksangivelse. Trycket försvann i tvätten! Det gör inte informationen på en broderad etikett.



FRÅGA HARTMANN

Specialisterna på HARTMANN besvarar frågor om sårbehandling-, operation- och inkontinensprodukter. Maila din fråga till kundtjanst@hartmann.se. Vi försöker besvara alla frågor och publicerar dem som vi finner mest intressanta för läsarna.

Hartmann säljer två olika typer av polyuretan-skum – Ligasano och PermaFoam. Varför två olika varianter?



Ligasano fungerar framför allt som tryckavlastande material medan PermaFoam används till sårbehandling. Det finns tre stora skillnader mellan produkterna:

1. Ligasano är en ren produkt, PermaFoam säljs endast i sterilt utförande.
2. Ligasano saknar spärrskikt. Alla versioner av PermaFoam har spärrskikt utom cavity-versionen som är avsedd att använda i sårhål.
3. Uppbyggnaden av skummet i Ligasano består av lika stora porer i hela produkten. PermaFoam har stora, öppna porer mot sårytan och mindre, slutna porer mot spärrskiktet. Att produkten har olika typer av porer i skummet innebär att ett snabbt upptag av

även större partiklar kan göras och att vertikal absorption sker till de slutna porerna där exsudat kapslas in för att undvika läckage tillbaka i såret.

Varför kan man inte sterilisera alla produkter med samma metod?

Olika steriliseringsprocesser påverkar produkternas egenskaper, häftämnen och plastmaterial är t ex känsliga för värme. Andra produkter kan vara känsliga för fukt och så vidare. För varje produkt som tillverkas provas därför den process ut som är mest lämplig för just den produkten.

Var tillverkas era inkontinensprodukter och varifrån kommer råmaterialen?

Produktionen av HARTMANNs inkontinensprodukter sker i Tyskland. Vad gäller råmaterialen så kommer superabsorbenterna från Europa och framförallt Tyskland. Cellulosaffluft kommer från Skandinavien och Nordamerika. Non-woven, plast, elastik och klister kommer från Europa, främst Tyskland och Italien.



Vad betyder den silverfärgade rutan med texten "Premium" som finns på era inkontinensprodukters påsar?

Den silverfärgade rutan på påsarnas övre högra hörn betyder att produkterna inuti ingår i vårt Premium-sortiment dvs. att de är av högsta kvalitet. Alla absorberande inkontinensskydd i Sverige tillhör Premium-sortimentet.

Jag har hört att ni ska ha en kroppsformad blöja för män. Stämmer det?

Stämmer det?

Visst har vi det! MoliForm for men är ett kroppsformat skydd

som är speciellt utformat för att passa mannens anatomi. Eftersom mannens läckage sker framtill på produkten är absorptionsdynan större på den främre delen. För att mannen ska känna sig trygg och för att skyddet ska sitta bekvämt är absorptionskärnan flyttad från grenpartiet till skyddets främre del. Läckagebarriärerna är formade efter absorptionsdynan, vilket gör den absorberande ytan större samt bildar små fickor fram- och baktill, vilket gör att skyddet fungerar utmärkt vid hastiga miktationer och avföringsinkontinens. MoliForm for men fixeras med en åtsittande kalsong eller fixeringsbyxa, t.ex. Netti Comfort.



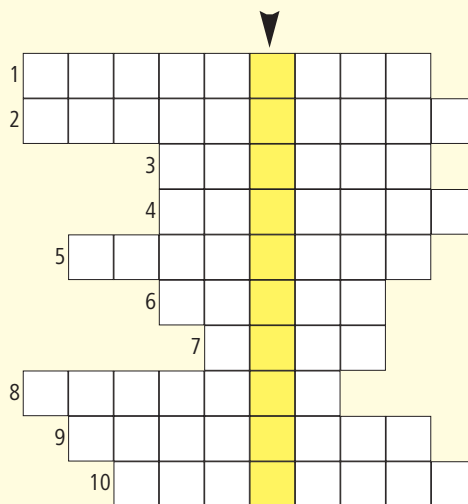
TÄVLA OCH VINN

Lös ordflätan och du har chansen att vinna ett resepresentkort från Ving på 500:-. Vi lottar ut tre presentkort bland de rätta svaren. Vinnarna presenteras i nästa nummer av HARTMANN-Magazine.

1. Var ligger Kungliga Tekniska Högskolan?
2. Göteborgs flygplats?
3. Vem uppfann glödlampan (efternamnet)?
4. Furstendöme mellan Frankrike och Spanien?
5. Australiens huvudstad?
6. Hallands landskapsblomma?
7. Vad heter Tysklands längsta flod?
8. I vilket land gick sommar-OS 1992?
9. Havsgud i grekisk mytologi?
10. Fotbollslag på "södern"?



Lös ordflätan och maila in ditt svar senast den 30 nov 2006 till tavling@hartmann.se eller skicka ett vykort till HARTMANN-ScandiCare AB, Box 24, 334 21 Anderstorp, märk mail och vykortet "Ordflätan". **Viktigt! Uppge ditt namn, adress, telefonnummer och din arbetsplats.**



Vinnare i tidning nr 2, 2006: **TREVLIG RESA** önskar vi Barbro Olsén på Sorgenfrimottagningen i Malmö som hade turen att vinna familjebiljett för inträde till Astrid Lindgrens Värld. Rätt svar: SEMESTERTID

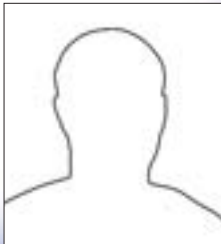
Fem personer hade turen att vinna planteringsset från Willab Garden: Britt Lindbom som jobbar på Rosengården i Jönköping, Solveig Andersson på Almgården i Älmhult, Elisabeth Klaesson Operationsavd på Höglandssjukhuset i Eksjö, Ulla Larsson på Lillåns Vårdcentral i Örebro och Pia Tuokkola, Skrantahöjdens sjukhem i Karlskoga Rätt svar: Expert på trädgårdsväxter

PRODUKTSPECIALISTERNA

INKONTINENS



Robert Zellin
Jämtland, Västernorrland,
Norrbotten, Västerbotten
Tel. 070-399 97 72



Anette Gobén
Gävleborg, Dalarna
Tel. 070-597 93 40



Ewa-Lena Thunberg
Värmland, Örebro län,
Västra Götaland
Tel. 070-603 84 11



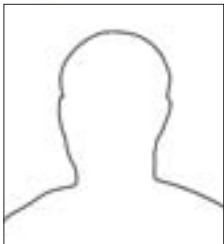
Karin Idrén
Västmanland, Södermanland
Tel. 070-631 01 90



Pia Bech
Uppsala län
Tel. 070-587 48 44



Lise-Lott Karlström
Stockholms län, Gotland
Tel. 070-587 40 66



Kristina Tisell
Stockholms län
Tel. 070- 587 42 25



Agneta Sandberg
Regional Försäljningschef
NORD
Tel. 070- 587 06 74



Margaretha Herberthsson
Blekinge, Halland, Kronoberg,
Kalmar län, Jönköpings län,
Östergötland
Tel. 070-587 48 22



Christina Esbjörnsson
Region Skåne
Tel. 070-587 40 28



Ann-Katrin Zinn
Region Skåne
Tel. 070-631 01 91



Maria Sjölin
Region Skåne
Tel. 070-587 06 68

OPERATION



Catarina Wannberg
Västra Götaland, Region Skåne,
Blekinge, Halland, Kronoberg
Tel. 070-587 45 10



Robert Zellin
Jämtland, Västernorrland,
Norrbotten, Västerbotten
Tel. 070-399 97 72



Jan Brandin
Produktchef mellansverige
Tel. 070-587 40 92

E-postadresser till samtliga medarbetare:
fornamn.efternamn@se.hartmann.info
(byt å och ä till a, byt ö till o)



Owe Nohlgren
Regional Försäljningschef SYD
Tel. 070-587 06 75

SÅRBEHANDLING



Lise-Lott Harnisch
Västra Götaland, Värmland,
Jönköpings län, Östergötland
Tel. 070-342 44 50



Maud Elgh
Stockholms län, Uppsala län,
Västmanland, Dalarna, Söder-
manland, Örebro län
Tel. 070-399 97 75



Robert Zellin
Jämtland, Västernorrland,
Norrbotten, Västerbotten,
Gävleborg
Tel. 070-399 97 72



Ulf Risberg
Försäljningschef
Kontaktperson: Region Skåne,
Gotland, Kalmar län, Blekinge,
Halland, Kronoberg
Tel. 070-587 40 84



Jag känner mig
mycket tryggare

Nya **MoliMed® pants active** – för trygghet, komfort och diskretion

Den diskreta lösningen för aktiva kvinnor med urinläckage:
MoliMed pants active ser ut som vanliga underkläder och gör
det möjligt att leva ett tryggt och aktivt liv utan begränsningar.

Trygghet

Kroppsnära fixering med bra passform och
hög absorption.

Komfort

Mjukt textilliknande material som
känns fräscht mot huden.

Diskretion

Slät byxa med säker lukthämmande
egenskap och unika hygienpåsar för
enkel hantering.



För ytterligare information och/eller prover på MoliMed
kontakta din distriktssköterska eller vår kundtjänst på
telefon 0371-58 74 00, fax 0371-58 74 45,
e-post info@hartmann.se, hemsida www.hartmann.se



RETURADRESS:

HARTMANN-ScandiCare AB
Box 24, 334 21 ANDERSTORP

HARTMANN *magazine*

NÄSTA NUMMER
KOMMER I JANUARI

ETT VINTERNUMMER
FYLLT MED...

tips
FRÅN

HÄLSOCOACHEN

MATNYTTIGA

recept

senaste
NYTT

OCH MYCKET MER LÄSVÄRT

