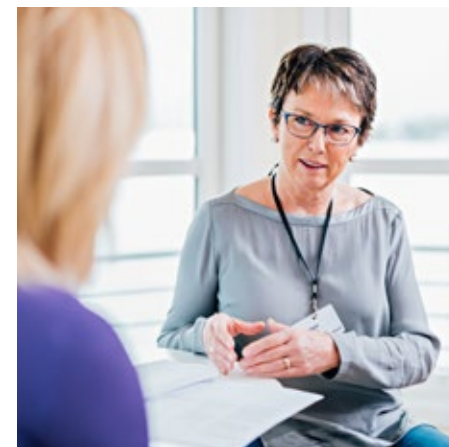


Få en best mulig sommerferie

SOMMEREN 2018
MEDI3
ÅLESUND
ULSTEINVIK



Flyskrekk eller bare litt redd for å fly?

Vi er inne i høysesong for flyturer, og mange kjenner at det knytter seg litt i magen av tanken på å fly. Flyskrekk er vanligere enn hva vi kanskje tror, og kan begrense reiseplaner både med familien og i jobbsammenheng. Med de rette teknikkene for å korrigere tanker og pust, kan en etter hvert bevisst ta kontroll på symptomer som hjertebank, svette hender og hyperventilering.

Kognitiv terapi kan være til hjelp for deg dersom du har angst, det kan være prestasjonsangst, eksamensangst eller sosial angst. Terapien kan også brukes for smertehåndtering, stressmestring og spiseforstyrrelser. Er du utbrent eller har en fobi du ønsker å ta tak i, er denne formen for terapi også aktuell.

Medi3 sin kognitive terapeut Alfhild A. Ødegård gir deg sine beste tips for flyreisen:

- Planlegg god tid til reisen. Legg inn regelmessige måltider
- Fokuser på rolig pust og lave skuldre
- Korriger negative tanker og minn deg selv på alt som kan gå godt

Medi3 gir deg nyttige tips til sommerferien, enten du skal feriere på Sunnmøre eller i utlandet.

Vaksinasjonstid

Alle voksne anbefales å oppdatere kombinasjonsvaksinen mot difteri, stivkrampe, kikhoste og polio.

Stress ned i tide

Visste du at for mye stress kan føre til sykdom når du endelig får fri?

Sunnmørsk natur

Hvordan forebygge flått- og insektbitt?

Stress ned i tide! Hvordan beholde både ferie- og jobbgleden?



Vi nærmer oss sommerferien, og mange er allerede stresset over alt vi skal rekke før vi kan ta fri fra jobb. Medi3 gir deg nyttige tips for at både tiden før, under og etter ferien skal bli så bra som mulig.

– Det er viktig å stresse ned i tide. Prøv gjerne å få litt feriefølelse allerede før du drar, sier Turid Nordstrand Rødset, HMS-rådgiver og livsstilscoach ved Medi3. – Mye stress for å bli ferdig til ferien, kan føre til at en blir syk når en endelig får fri. Grunnen til dette er at immunforsvaret blir svekket av stress. Prøv å strukturere arbeidet godt og ikke ta på deg for mange oppgaver inn i ferien. Ferien er en fin anledning til å øve på det å gjøre ”ingenting”.

– Fall ikke for fristelsen med raske matløsninger. Når du har ferie, har du gjerne bedre tid til å være sammen med familie og venner. Dette er en fin anledning til lange hyggelige måltider, sier Rødset. – I en hektisk hverdag tror jeg mange har mistet noe av verdien av å samles til måltidene. Rundt bordet kan vi dele dagens gleder og utfordringer, samtidig som vi bygger nære relasjoner og gode minner.

Nyttige tips for ferien

1. Ikke ha for høye forventninger
2. Sørg for å ha det kjekt
3. Unngå å stresse for å oppleve mest mulig
4. Du trenger ikke feriere sammen med halve slekten
5. Gjør noe helt annet enn i hverdagen og koble ut det som gir bekymringer
6. Tenk igjennom det du er fornøyd med og det du er takknemlig for

– Dersom du har hatt store stressbelastninger over tid, er det viktig at ferien gir restitusjon, sier Melinda Garden som er psykolog ved Medi3 i Ulsteinvik. – Om du er veldig sliten, må du få hvile godt ut. Stikkordet blir da tid. For de fleste av oss er et litt lavere tempo det første steget mot hvilepuls. Dersom det er noe du strever med, er det også viktig å prøve å ta seg litt fri fra det som er vanskelig.

Tips for å komme tilbake til jobb etter ferien

1. Det er lurt å resette døgnrytmen de tre siste dagene før du starter på jobb igjen
2. Reduser eller dropp alkoholen de siste dagene av ferien
3. Innstill deg på at det er oppgaver som venter, og start med de enkle
4. Ikke start med å jobbe overtid for å ta unna arbeid
5. Sett av tid til å planlegge høsten
6. Snakk med kollegene dine om hvordan de har hatt det på ferie
7. Hjelp hverandre
8. Bestem deg for å ha arbeids glede og gjør mer av de oppgavene som gjør deg glad
9. Spre arbeids glede og gjør noe hver dag for en kollega, som kan gjøre han eller henne glad

Hvorfor blir vi ofte syk når vi får fri?

– Stress påvirker immunforsvaret vårt, sier allmennlege Bjarte Larsen. – I perioder med stress kan immunforsvaret faktisk være effektivt for å holde sykdom unna. Når vi får ferie og stresset roer seg, slapper immunforsvaret mer av og det er lettere å bli syk med eksempelvis virusinfeksjoner.



Bjarte Larsen
Allmennlege ved
Medi3 i Ålesund



**Turid Nordstrand
Rødset**
HMS-rådgiver og
livsstilscoach ved
Medi3 i Ålesund



Melinda Garden
Psykolog ved Medi3
i Ulsteinvik

Hvordan forebygge sykdom på utenlandsreisen?

– Fokuset vårt ligger på å forebygge, og vi jobber for å unngå at folk blir syke i utlandet, sier Ole Andreas Erstad som er seksjonsleder for Reise- og Vaksinasjon ved Medi3 i Ålesund.

– God håndhygiene er vesentlig og kan spare deg for både sykdom og infeksjoner.

Ole Andreas Erstad
Seksjonsleder for
Reise- og Vaksinasjon
ved Medi3 i Ålesund



– God håndhygiene er vesentlig og kan spare deg for både sykdom og infeksjoner. Det er lurt å ha flytende antibakteriell gelé og antibakterielle servietter lett tilgjengelig og bruke dette før alle måltider, sier Erstad. – Begynn allerede på flyet!

Det anbefales at du velger de restaurantene som har flest spisegjester, da dette tyder på at matvarene ikke blir liggende lenge før måltidet blir tilberedt og servert. Holdbarheten av råvarer i varmen er ikke den samme som vi er vant til i Norge. Pass også på at maten er godt stekt eller kokt.

Hudlege Una Bjåstad Hovlid ved Medi 3 i Ulsteinvik anbefaler å bruke høyest mulig solfaktor, og at solkrem bør påføres minimum ½ time før soleksposering. De ultraviolette strålene reflekteres av sjøen og selv om det er lett skydekke, er UV-strålene like sterke. Bruk rikelig med solkrem. Uparfymerte kremer er å foretrekke fremfor parfymerte.

Tenk også på dette...

- Trafikken er ofte kaotisk i byene, og reglene er ikke de samme som vi er vant til. Kanskje er kjøreretningen også motsatt?
- Reiser du med medisin i bagasjen er det lurt å få en engelsk utskrift av de medisinene du bruker. Dette kan du få både hos legen din eller hos apotek.
- Sjekk at reiseforsikringen din er oppdatert og gjeldende.
- Ta gjerne med en kopi av passet ditt. Selv om dette ikke er gyldig kan prosessen med å skaffe nødpass ved ambassaden gå mye raskere om du skulle være så uheldig å miste passet ditt.
- På flyreiser over 5 timer vil støttestrømper redusere risikoen for blodpropp.

FOREBYGG FLÅTT OG INSEKTSBITT

Sjekk kroppen grundig for flått dersom du har vært ute i skog og mark, eller om du har dyr som kan ta med seg flått inn i hjemmet. Fjern flått fra huden så snart du oppdager den og rens såret godt. Dersom det oppstår rødt utslett rundt såret med avblekning i midten, kan dette tyde på infeksjon og lege må kontaktes.

– Bakterien *Borrelia* er fortsatt det vanligste problemet i vårt område når det gjelder flått, sier Ole Andreas Erstad som er seksjonsleder for Reise- og Vaksinasjon ved Medi3. – Borreliose er en sykdom som skyldes infeksjon med *Borrelia* som overføres til mennesker via flåttbitt.

TBE (skogflåttencefalitt) er en sykdom som forårsakes av TBE-viruset som finnes i flått og kan smitte over til mennesker via flåttbitt. – TBE sprer seg oppover kysten i Norge og er påvist i flått i vårt område, forteller Erstad. – Vaksine mot TBE tilbys ved Medi3 og er rettet mot dem som oppholder seg mye ute i naturen.

– Flåttbitt kan forbygges med spray som vi har for salg på Medi3 forteller Erstad.

UNNGÅ INFEKSJON

– Med myggspray kan du enkelt redusere antall insektstikk og risikoen for åpne sår med infeksjonsfare blir lavere. Skulle du likevel få et insektsstikk er det viktig å rense såret godt. Bruk antibakteriell krem dersom det oppstår hevelse, varme, rødme og puss, noe som kan være tegn på infeksjon.

Vaksinasjon?

Vaksinering er viktig for å gi deg god beskyttelse mot sykdommer på reisemålet, og for at du ikke tar med deg sykdommer hjem.

Alle voksne anbefales å oppdatere kombinasjonsvaksinen mot difteri, stivkrampe, kikhoste og polio, ofte omtalt som trippelvaksinen. Dette bør gjøres hvert tiende år. Skal du til eksotiske destinasjoner er det spesifikke reisevaksiner du bør ta for å unngå aktuelle sykdommer. I tillegg kan det være aktuelt med malariaforebyggende medisin.

I subtropisk klima overføres flere sykdommer av mygg. Ved å bruke myggspray kan en enkelt redusere antall myggstikk og risikoen blir lavere. Medi3 og apotekene har et bredt utvalg av anbefalte myggsprayer og myggnett for salg, i tillegg til spray mot flått og brennmaneter.



Vårt fokus er deg

Medi3 består av over 100 spesialister, leger, klinikere og helsearbeidere som setter deg og din helse først. Vi er opptatt av at du har en god opplevelse når du besøker et av våre senter. Vi tilbyr helsetjenester med høy kvalitet, uten ventetid.

Våre tjenester:

ALLMENNLEGER

Medi3 har 10 allmennleger som tilbyr helsekontroller, attester, kvinnehelsetjenester, migreneklinikk og legevakt.

FYSIOTERAPEUT OG KIROPRAKTOR

Vi har to fysioterapeuter og to kiropraktorer i Ålesund og Ulsteinvik.

PSYKOLOG OG KOGNITIV TERAPEUT

Vi har to psykologer og en kognitiv terapeut i Ålesund og Ulsteinvik.

BILDEDIAGNOSTIKK

Medi3 har et privat tilbud og tilbyr MR, røntgen, mammografi/ultral lyd og bentetthetsmåling. MR utføres av Sunnmøre MR-Klinikk.

BEDRIFTSHELSETJENESTE

Gjennom skreddersydde HMS tjenester hjelper vi bedrifter med å skape trygge og sunne arbeidsforhold. Vi leverer i dag bedriftshelsetjeneste til mer enn 25.000 arbeidstakere fordelt på over 850 virksomheter.

SPESIALIST OG SYKEHUS

Ortoped, øre-nese-hals, plastisk kirurgi, generell kirurgi, mage og tarm og sterilisering.

Avtalespesialister i Medi3s lokaler:

Gynekolog, hudlege, cardiolog, øyelege og øre-nese-halslege.

I Møre og Romsdal er Medi3 den eneste private aktøren som har offentlig avtale innen kirurgi. Avtalen med Helse Midt-Norge omfatter vurderinger og operasjoner innenfor ulike spesialistområder og du betaler kun egenandel som ved et offentlig sykehus, ved henvisning.

VAKSINASJON

Medi3 Reise- og vaksinasjonsklinikk i Ålesund og Ulsteinvik tilbyr vaksiner, reisemedisinsk rådgiving, tilpasning av reiseapotek, samt salg av reiserelaterte produkter. Vi har tilgjengelig alle vaksiner som leveres av Folkehelseinstituttet og tilbyr våre tjenester både til ferie- og yrkesreisende.

Kontakt oss:

Medi3 ÅLESUND

Kongens gate 11, 6002 Ålesund
post@medi3.no

TIMEBESTILLING: 70 11 70 00

ÅPNINGSTIDER:

Mandag: 08.00 - 21.00

Tirs - Ons - Tors: 08.00 - 18.00

Fredag: 08.00 - 15.00

Medi3 ULSTEINVIK

Bjørndalvegen 14a, 6065 Ulsteinvik
ulsteinvik@medi3.no

TIMEBESTILLING: 70 11 72 90

ÅPNINGSTIDER:

Man - Fre: 08.00 - 15.30

[medi3.no](https://www.medi3.no)