



# -BLADET

NR 70  
Maj  
2015



# START!

Ett första steg till  
en bättre hälsa

---



För första gången är det kursen Språk och Samhälle som gjort terminens FiA-blad.

Det handlar som alla kan se om hälsa och hälsosituationen i Nordost.

Att hälsosituationen i till exempel Angered är sämre än i andra stadsdelar är ingen nyhet.

Befolkningen lever kortare här än i "rikare" områden, kvinnor gör mer sällan på cellprovsundersökningar och mamмоgrafi än i andra områden, fler röker, barn har fler och större hål i tänderna än i övriga Göteborg och många barn har D-vitaminbrist.

Det är ingen tvekan om att Angereds Närsjukhus har mycket att jobba med när det nya huset invigs i höst.

**Redaktionen**

## FiA-bladet

**Upplaga:** 350 ex

**Redaktör:** Göran Byhlin

**Adress:** goran.byhlin.ang@folk-bildning.net

**Redaktion:** Kursen Språk och samhälle i Hjällbo.

**Ansvarig utgivare:** Kina Thorsell

**Tryck:** FiA-kontoret, Hammarkulletorget 32 B.

Omslagsbild:

## Folkhögskoleföreningen i Angered

Box 2107 424 02 Angered

e-post: fia@fia-angered.se

Hemsida: www.fia-angered.se

Tel: 031-48 34 44

Bankgiro: 59 39 47 67

# Var du bor bestämmer hur du mår

**Vården i Göteborg fallerar i vissa områden och förbättras i andra. En nyligen publicerad studie visar att skillnaderna i levnadslängd kan variera med hela nio år från socialt utsatta områden som Bergsjön till höginkomstområden som exempelvis Saltholmen.**

Bara i Västra Götaland ger ojämlig hälsa under ett år upphov till drygt 1 500 dödsfall i förtid.

– Det är faktiskt lagkrav i vårt land på att vården skall behandla människor efter behov och det gör man inte idag.

Det säger Håkan Linnarsson, (S), Oppositionsråd i Västra Götalandsregionen

Håkan har tidigare varit ordförande för SDN Angered och Hälso- och Sjukvårdsnämnden i nordöstra Göteborg. Och har arbetat för en jämlik och bättre sjuk-

vård i större delen av hans karriär som politiker.

– Folkhälsan i olika områden beror mycket på utbildning och antalet som går ut från gymnasiet. En lång utbildning i synnerhet har en avgörande roll för människors livslängd, det skrivs i en rapport från 2014 (skillnader i livsvillkor och hälsa i Göteborg). Övriga riskfaktorer kan vara arbetslöshet, att leva ensam, att röka, att vara fattig.

Håkan Linnarsson menar på att en samvariation av dessa riskfaktorer kan bidra till en dålig hälsa. Vi mår kollektivt sämre när det är flera som mår dåligt på samma ställe.

## Hälsofrämjande närsjukhus

Angereds närsjukhus är det första sjukhuset som har blivit klassat som hälsofrämjande och är ett stort steg mot jämlik vård och hälsa i Göteborg. All personal

## Några jämförelser mellan olika områden

Medellivslängd Kvinnor	86,6 år Stora Sigfridsplan	79,1 år Södra Bergsjön
Medellivslängd Män	83,3 år Stora Askim	74,2 år Bergsjön
Andel med god hälsa	81 % Stora Sigfridsplan	58 % Södra Angered
Kariesfria sexåringar	87 % Södra Skärgården	43 % Södra Angered
Familjer med långvarigt försörjningsstöd	0,7 % Torslanda	26 % Södra Angered
Ekonomiskt utsatta barnhushåll	2 % Björlanda	60 % Östra Bergsjön
Eftergymnasial utbildning mer än tre år	56 % Änggården	12 % Hjällbo
Saknar kontantmarginal (15 000 till oförutsedd utgift)	6 % Södra Västkusten	54 % Norra Angered

Källa: Skillnader i livsvillkor och hälsa i Göteborg, 2014 Göteborgs Stad

skall ha fått utbildning i motive-  
rande samtal och kontrollerar  
gärna övriga hälsoproblem utöver  
det aktuella bekymret. Man jobbar  
gärna förebyggande och har en  
uppsökande verksamhet i områ-  
det. Närhälsan i Angered har tidi-  
gare fått guldskalpellen för inno-  
vativ vård genom deras förebyg-  
gande arbete, speciellt med den  
gynekologiska verksamheten som  
har gjort stora framsteg.

### Vinsten återinvesteras

Håkan Linnarsson anser att  
beslutet att inte privatisera  
Angereds närsjukhus är ett stort  
steg mot att förbättra den ojämna  
hälsan i regionen.

– Genom att hämma privata  
vinstintressen så kan man åter  
stätta in vinsten i verksamheten.

### Alla får inte samma medicin

Det blodförtunnande medlet  
Waran har varit det standardutgiv-  
na läkemedlet i många år, fast på  
senare år har en dyrare variant  
dykt upp som innebär att man inte  
behöver gå till vårdcentralen en  
gång i veckan för regelbundna  
kontroller som man behöver göra  
med Waran.

Det nya NOAK läkemedlet är  
dock betydligt dyrare än det  
gamla, det kostar 7 000 kronor  
men man behöver enbart besöka  
vårdcentralen en gång per år.

Håkan menar att kostnaderna  
blir högre för det vanliga läkemed-  
let på grund av regelbundna besök  
till läkarmottagningen.

### Varför skrivs det nya läke- medlet inte ut av alla läkare?

– Vi måste skilja på behov och  
efterfrågan. Okunskap och att folk  
inte kräver sin rätt är en stor anled-  
ning till att NOAK inte skrivs ut i  
vissa områden utöver de förvän-  
tade kostnaderna.



ARKIVBILD

**PRATAR** för en jämlik sjukvård. Håkan Linnarsson menar att  
Angereds Närsjukhus kommer att förbättra hälsan i Angered.

### Ligger ansvaret då hos indivi- den eller vården?

– Självklart har individen ett  
ansvar men det är faktiskt lagkrav  
i vårt land på att vården skall  
behandla människor efter behov,  
men det gör inte vården idag. Att  
skilja på behov och efterfrågan är  
viktigt. I de rikare områden idag  
som exempelvis Askim som har  
högre utbildningsnivå och lägre  
arbetslöshet efterfrågas vård mer,  
men det är tydligt att behovet är  
större i de fattigare områdena.

### Hur bemöter man problemen som finns idag?

– Åtgärderna är många med  
flera olika sorter. Alltså allt ifrån  
hälsofrämjande till tidig sjukskriv-

ning. Angereds närsjukhus är ett  
bra exempel på åtgärder som man  
har tagit för att öka hälsan i de  
utsatta områdena.

Håkan Linnarsson tycker att  
åtgärderna skall vara så breda som  
möjligt. Genom att de är så breda  
som möjligt och finns där för alla  
så kan man nå alla utsatta.

– Vård skall inte vara individba-  
serad utan det skall finnas likvär-  
diga villkor för alla.

SAMAN ALILO  
DLER RABIN



Foto: MARYAM RAHIMI

**CELLPROV** gör att fler kvinnor kan räddas. Eva Runå Ljunggren arbetar med att få fler kvinnor i Nordost att undersöka sig.

# Kvinnoliv kan räddas

## – genom cellprov kan cancer upptäckas i tid

I Nordost brukar 60 procent av kvinnorna göra cellprovundersökning men i hela Västra Götaland gör 80 procent av kvinnorna cellprov.

– Genom regelbunden cellprovskontroll kan cellförändring upptäckas i god tid, enligt Eva

Runå Ljunggren, enhetschef för barnmorskemottagningen i Angered.

Nästan 450 kvinnor i Sverige drabbas av livmoderscancer varje år och av dessa dör ungefär 150 i sjukdomen. Kvinnor mellan 23 och 60 år kallas till cellprovundersökning men många missar

och kommer inte till kallelse på grund av okunskap.

### Språket ett problem

Många kvinnor i Nordost går inte på undersökning. Anledningarna kan vara flera.

– Det är för att många inte har språket. De förstår inte riktigt vad

det är för nånting. Man vill inte göra undersökningen på grund av rädsla. Man säger att man är frisk, det är inget med mig, och det är klart att det inte är någonting då man inte känner av det. Det kan säkert också vara att man glömmer av den bokade tiden och så får man ingen chans igen förrän om tre år, konstaterar Eva Runå Ljunggren.

### Vi har också frågat hur behandlingen ser ut?

Eva säger att de tar prov som de senare skickar iväg till laboratorier och om det då visar sig att den här kvinnan har cellförändring så skickas en kallelse till Angereds gyn mottagning. De gör en undersökning och behandling.

### Är alla cellförändringar farliga?

– Nej, det är så här, att om du tidigt upptäcker cellförändring så är det oftast inget farligt utan då behandlar man den. Man tar bort cellerna på utsidan så att säga och då är det friskt innanför. Men går du med det här och inte behandlar det i 10 år då äts det liksom in det här och det blir en sjuk cancer så därför är det viktigt att undersöka sig regelbundet, enligt Eva Runå Ljunggren.

### Finns det något vaccin mot HPV viruset?

– Man vaccinerar flickor i femte klass mot detta i hopp om att det ska minskas men det är inte så att om du vaccinerat dig så är det riskfritt. Man ska ändå fortsätta och ta cellprov när man blir vuxen. Det är inte så att; oj nu har jag vaccinerat mig, nu behöver jag inte ta prover, utan man ska fortsätta ta cellprov fast man har vaccinerat sig, säger Eva Runå Ljunggren.

### När man jämför stadsdelar i Göteborg. Varför är siffrorna i Nordost lägre?

– För att kvinnor i andra stadsdelar går regelbundet och tar cellprov. De har högre uppslutning, när man får en kallelse då kommer man och gör sitt cellprov. Här i Nordost har vi haft väldigt dåliga siffror och nu är de på väg upp och vi har jobbat mycket på det.

### Vad gör ni åt detta problem?

I Angered har man infört ett nytt kallelsesystem där man kan gå in på nätet och ändra om man fått en tid som inte passar. Där kan man också välja vilken mottagning man vill gå till. Det har gjort att fler går på sin cellprovundersökning.

– Sen har vi haft den här kampanjen TA MED EN VÄN, doulor och cellprovsbuss, förklarar Eva. Kampanjen Ta med en vän syftade till att få fler kvinnor till cellprovundersökning. Om man tog med sig en vän som stöd och hjälp till barnpassning medan du tog provet så fick vännen en present. Dessutom hade man information på flera olika språk, både muntligt och skriftligt. Doulor är frivilliga kvinnor som hjälper och stöttar gravida kvinnor under graviditeten och under förlossningen. De kan

hjälpa en med språket och de kan visa hur man byter blöjor och hur man ammar. Cellprovsbussen kommer till de olika stadsdelarnas torg för att ge fler chans till att ta cellprov. Det kan vara kvinnor som tidigare missat en tid eller som inte visste hur man skulle göra.

När en kvinna kommer in i bus-sen så kan jag se i datorn när kvinnan senast gjorde cellprov. Om det var länge sedan så kan vi göra ett prov på en gång, säger Eva.

### Är det kostnadsfritt?

– Nej, det kostar 100 kronor.

Tar ni cellprov på gravida?

– Ja vi fångar upp alla, det är bra, säger Eva.

Missa inte möjligheten när bus-sen kommer på torget vecka 19 varje år i Angered, Hjällbo och Bergsjön.

HOSSEIN MOHEBI

MARYAM RAHIMI

SHAHIN HABAKI

MERCY ACQUAH LÖFDAHL

NARGIS AMIN

## En vän får oss att må bättre

Söker du en vän så får du vara en vän för någon  
söker du glädje så får du vara en glädje för någon  
hur gör man?  
Jo, kanske genom att bara säga hej till nån  
nån som ingen annan ser och hälsar på  
Måste en vän vara perfekt?  
nej, eftersom jag inte heller är perfekt

men vi kan ändå uppmuntra varann  
och tillsammans övervinna svårigheter  
Vad ska min vän heta?  
Hon eller han ska heta kärlek  
och jag ska heta förlåt  
när livet känns mörkt  
kan vi ge lite ljus till varann

MERCY ACQUAH LÖFDAHL

# Många hål i Angered

## – tandhälsan sämre än i andra stadsdelar

Tandhälsan hos 6-åriga barn i Angered är sämre än i Göteborg som helhet. 46 procent av alla barn i Angered har hål eller karies i tänderna, jämfört med 20 procent i hela Västra Götaland. Bland 19-åringar är det 57 procent i Angered och 31 procent i Västra Götaland.

Fler barn i Angered än i Askim har hål i tänderna.

– Det kan finnas många olika orsaker till varför man har fler hål i tänderna i Angered. Det kan bero på hur man gör rent i tänderna, vad man dricker eller äter och hur mycket man äter, säger Lidia Strömsten, klinikchef på Folk-tandvården i Hjällbo.

Det handlar främst om läsk. En annan orsak kan vara att man dricker mjölk fem gånger om dagen. Men väldigt många kommer också till Sverige och har redan hål i sina tänder. Det finns kulturella skillnader och skillnader i kunskap.

### Större och värre hål

– Problemet finns inte bara i Angered utan även i Bergsjön och Kortedala. Det kan bero på varifrån man kommer men man kan inte generalisera.

Det här problemet är ganska stort, det är fler som är sjuka i Angered än i andra delar av Göteborg. Barnen har också svårare problem, större hål när de kommer till tandläkaren. Ibland måste till och med barnen dra ut tänder.

– Vi i tandvården gör väldigt mycket när det gäller att förebygga just sjukdomar och för att jobba



Foto: SANDY DENG

**KLINIKCHEF** Lidia Strömsten har jämfört barn och ungdomars tandhälsa i Angered med hur det ser ut i övriga Göteborg.

för en frisk mun hela livet. Det är vår ambition, menar Lidia.

sköta sina barns tänder, till exempel hur man borstar tänderna men också vad de kan äta.

### Information på BVC

Folk-tandvården och BVC jobbar på många olika sätt. När man är gravid får man information både om sin egen tandhälsa och det kommande barnets tandhälsa. Detta genom BVC. Vid sex månaders ålder så kallar vi till något som kallas sex månaders utskick. Då lär man föräldrarna hur de ska

### Amning kan orsaka hål

– I många kulturer ammar man länge. Amning är bra men inte för länge. Modersmjölken har inte mycket näring efter ett år. Det blir sockerlösning och orsakar hål i tänderna, berättar Lidia vidare.

Tandvården kallar barn till något som heter hälsobedömning. Om

tandhälsan är god så behöver man bara komma till tandvården var 18:e månad. Om tänderna är sämre så kallas man till kontroll oftare.

Tandvården delar även ut broschyrer till föräldrar där man informerar väldigt noga. Man visar också bilder på sjuka respektive friska mjölkänder.

### Barn behöver gränser

– Barnen behöver vuxnas hjälp med att borsta tänderna samt sätta gränser för vad och hur ofta barn ska äta godis och dricka och läsk.

Det är viktigt att man lär barnen att använda tandtråd till exempel.

Man ska ha bra tandkräm och försöka att få till en bra balans. Att dricka vatten neutraliserar munnen så att karies inte får fäste. Barnen får mycket information på skolor genom att sköterskorna går runt och informerar om vad som är nackdelar med sjuka tänder och fördelar med friska tänder.

### Engagemang behövs

Lidia pratar mycket om att föräldrar måste visa engagemang.

– Det hjälper inte att bara lyssna på information, man måste också följa det.

Orsaken till barnens dåliga tand-

hälsa beror oftast på kunskapsbrist. En dålig tandhälsa kan orsaka inflammationer som sedan i sin tur kan orsaka demens.

– Borstar man tänderna rena med flourtandkräm varje morgon och varje kväll och äter man bra och dricker rätt så skapar man bra balans och får inte hål i tänderna, avslutar Lidia Strömsten.

AAMINO ISMAIL  
SANDY DENG  
SAUAD OMEIRAT  
LIAN HE

# Hälsodag vid vårens början

En måndag i mars promenerade Sfi-gruppen från Hammar-kullen till Hälsoteket i Angered.

Vår lilla grupp kom fram klockan 10 40. Vi fick veta att Hälsoteket finns för oss alla som bor i Angered och alla aktiviteter är gratis.

Här kan man bland annat träna och förbättra sin hälsa.

Träningsformen som vi valde var afrodans. Det var ganska hård träning men vi gjorde vårt bästa. Passet var roligt med kraftfulla rörelser till afroinspirerad musik och dans.

Tränaren, som heter Helena, var mycket duktig. Träningen slutade med skön avslappning. Det var en fin och rolig dag.

Vi rekommenderar er alla att pröva på olika aktiviteter hos Hälsoteket.

SHATHA AHMED  
ELAF AL-HASHIMI  
HANAA CHIHIMI  
HELEN LU



Foto: ESTHER LÖTHGREN

**PÅ PASS.** För att förbättra hälsan.



Foto: ELIAS HAZARA

**TUMÖRER** kan upptäckas i tid om kvinnor regelbundet gör mammografiundersökning. Kajsa Ahlström informerar om undersökningen.

# Mammografi räddar många liv

Enligt statistik från 2014 är det endast 68 procent av kvinnor i Nordöstra Göteborg som går på mammografiundersökning. Målet för riket ligger på 80 procent. En mammografiundersökning kan leda till tidig upptäckt av bröstcancer.

Enligt Kajsa Ahlström, verksamhetsutvecklare på Angereds Närsjukhus, kan orsaken till varför kvinnor inte går på mammografiundersökningar vara, att det gör ont, att det är farligt, okunskap om själva undersökningen och att många troligtvis inte förstår den

kallelse som skickas hem.

Vi frågade Kajsa vad en mammografiundersökning är och hur ofta man behöver göra det. Enligt Kajsa gör man en röntgenundersökning, där man tar bilder på bröstet. Det är oftast kvinnor mellan 40 och 74 år som blir kallade



ungefär vartannat år till en sådan undersökning som är gratis. På Unilabs har man även drop-in tider vissa dagar för de som är mellan 40 och 74 år och som aldrig har gjort en sådan undersökning eller om det var länge sedan man gjorde det.

### Tidig upptäckt

Vid en sådan undersökning kan man tidigt upptäcka en tumör som ofta är lättare att behandla, risken att dö minskar då. Kajsa menar vidare att det inte enbart är kvinnor som kan få bröstcancer, därför är det viktigt att även män får information om det. Årligen får cirka 45 män diagnosen bröstcancer.

Vad gäller orsaker till bröstcancer menar Kajsa att det kan vara ärftligt. Men hon menar också att våra matvanor och alkoholkonsumtion kan påverka. Enligt Kajsa minskar också risken att få bröstcancer för de som har fött barn tidigt.

Vi frågade vidare vad man kan göra för att kvinnor ska gå på mammografiundersökning. Enligt Kajsa finns det en grupp på Sahlgrenska som jobbar för att få kvinnor att gå på sådana under-

sökningar. De har bland annat skickat kallelser till kvinnor. När kvinnorna inte svarar på kallelsen skickar man en kallelse till som är på olika språk.

### Information på olika språk

Man kan också öka kunskap om undersökningen genom att sprida information på olika språk, olika platser, till exempel religiösa platser och utbildningsanordnare. Man kan också sätta upp information om det i till exempel tvättstugor.

Kajsa fortsätter att berätta om att de också har kontakter med doulor för att de ska sprida information i sina nätverk. Kajsa säger också att de utbildar hälsoguidar som bor i Nordost som bland annat lär sig hur man kan göra undersökningen hemma.

ELIAS HAZARA  
SAMSAM JAMA  
JAMILE SALEH  
FARTUN MOHAMED



### Fakta Nyckelringen

Nyckelringen, Pink size for life visar genomsnittlig storlek på tumörer som kan hittas. Den största ringen är den storlek på tumör som varje person kan hitta på egen hand. Den näst största ringen kan en läkare hitta vid en undersökning. Den näst minsta ringen upptäcks först vid en mammografiundersökning och den minsta ringen när du går på regelbunden mammografi.

# Vägen till en god hälsa

## Om du vill ha ett hälsosamt liv måste du veta hur du ska få det!

Först ska man tänka på vad man äter och vad man gör varje dag. Vi äter så mycket mat som innehåller farliga ämnen. Titta på vad som finns i den mat du köper!

Det är bättre för kroppen att äta kött två gånger i veckan och resten av dagarna äta fisk och kyckling.

Våra kroppar behöver också

mycket grönsaker och frukter.

Det är bra för våra kroppar att dricka två liter vatten om dagen. Läsk innehåller mycket socker därför ska man inte dricka så mycket läsk.

Om du röker så tänk på att sluta röka för att det är stor risk för cancer och hjärtinfarkt.

## Det är aldrig försent

Det är aldrig försent att börja

motionera och ta hand om sin kropp.

Nu är det soligt och varmt så det är skönt att ta en promenad i det vackra vädret.

Om man börjar promenera en halvtimme varje dag kommer våra kroppar att känna sig friska.

SAUAD OMEIRAT



Foto: JAMILA BISLE

**FARLIGT** bloss. Rökning är ett stort hälsoproblem i Nordost.

# Rökning är långsam död

**Det dör fler i Nordöstra Göteborg på grund av rökning än i hela Sveriges rike, enligt Helena Wiena som är sjuksköterska på lugnmottagningen på Angereds Närsjukhus. Det är en stor fråga för politikerna och samhället.**

Angereds Närsjukhus har vunnit pris för sitt förebyggande arbete mot tobaksavvänjning. Angereds Närsjukhus har från början varit ett rökfritt sjukhus där man satsar mycket på att förmå människor att sluta röka.

På lungmottagningsavdelningen

i Angereds närsjukhus erbjuder man tobaksavvänjningskurs gratis till dem som är under 25 år. De som är över 25 år betalar 100 kr för varje besök.

Enligt Helena Wiena är detta ett sätt att minska rökningen i Nordost.

De flesta rökare i nordost är ungdomar. Orsaker till detta kan vara att de saknar kunskap, lider av stress eller vill vara coola och spela tuffa, säger Helena Wiena.

Angereds närsjukhus arbetar hårt för att informera alla rökare i nordost om konsekvenserna av rökning som till exempel; kol,

lungcancer, stroke, astma, hjärtsjukdomar, reumatologiska sjukdomar med mera.

Ämnen som finns i cigaretter är cancerframkallande kemikalier som går direkt in i människokroppen. Några av de skadliga ämnena är nikotin och tusen andra substanser.

JOHN PACHECO  
JAMILA BISLE  
MAHAMOUD SALAD  
YAN WONG  
LAURE BOU HAMDAN

# D-vitaminbrist måste tas på allvar

Invandrarbarn i Nordost får i sig för lite D-Vitamin, konstaterar Livsmedelsverket i en ny rapport. Särskilt utsatta är mörkhyade barn. Är de dessutom inte vana att dricka mjölk är problemet extra stort.

Man kan få många olika symptom av D-vitaminbrist. Vanligt är trötthet, problem med magen som till exempel förstoppning och lättare att få infektionssjukdomar. Det finns mycket forskning inom detta område och man hittar hela tiden nya samband mellan D-vitamin och olika sjukdomar. D-vitamin är i balans med kalcium som finns i skelettet. Det betyder att D-vitaminbrist även på lång sikt kan påverka förkalkningen i skelettet, enligt Christina Brandberg, barnläkare på Angereds Närsjukhus.

## Många med brist

Enligt skolsköterskan Faridah Bazrafshan har många elever i Angered D-vitaminbrist. På hennes skola, 20-30 procent. Oftast upptäcker hon detta vid hälsokontroller. När barnen inte följer tillväxtkurvan undersöker hon D-vitaminbristen närmare genom olika prover. Vid samtal med barnen upptäcker hon att de inte äter fisk så ofta och de dricker inte heller mjölk. Därför går de miste om D-vitaminer som finns i fet fisk, till exempel lax och makrill. Faridah menar också att våra matkulturer påverkar valet av dryck och mat. Många invandrarbarn dricker inte så mycket mjölk till maten, till



Foto: AMAL SIMMO

**TILLSKOTT** till maten. Många barn behöver mer D-vitamin.

skillnad från svenska barn.

– Barn med mörkare hy behöver dessutom mer sol än barn med ljusare hy, menar Faridah. De barn som går på den skola där Faridah jobbar har heltäckande kläder vilket också försvårar exponeringen av solljus som ger D-vitamin.

## Ryggproblem

Skolsköterskan menar också att D-vitaminbrist kan leda till ryggasymmetri och att man kan bli kobent. Ryggasymmetri innebär att ryggen är sned då den ena sidan är högre än den andra, vilket kan orsakas av det mjuka skelettet på grund av D-vitaminbrist. Detta orsakar smärta för barnen vilket i sin tur leder till att de blir mindre aktiva. Faridah har i kontakt med andra skolsköterskor som jobbar i

områden där majoriteten av barnen har svensk bakgrund förstått att det även där har funnits problem med D-vitaminbrist under längre tid. Trötthet och en del andra sjukdomar kan också orsakas av D-vitaminbrist.

De tips Faridah vill förmedla till alla föräldrar är att ge barnen 5-10 droppar d-vitamin under höst och vinter. Barnen ska försöka vara ute så mycket som möjligt när det är soligt väder. Vad gäller mat bör barnen få i sig fisk 2-3 gånger per vecka. Hon poängterar också att det finns extra mycket D-vitamin i lättmjölk och laktosfri mjölk.

FATIMA ABADI  
DEGA SUGULE  
LIRIDONE HASANI  
AMAL SIMMO OMEIRAT  
HAMED KIAEE

# Studera i Angered

## Allmänna kurser

### Glokala samhällsstudier 1

Längd: 1 – 2 år

Kursstart: augusti/januari

Kursen riktar sig till dig som har grundskolebehörighet men inte studerat på gymnasienivå tidigare. Varje termin har en särskild inriktning. Kursen förväntas leda till ökad medvetenhet och ökat engagemang i samhället

### Glokala samhällsstudier 2

Längd: 1 – 2 år

Kursstart: augusti/januari

Kursen riktar sig till dig som har ett till två års studier på gymnasium eller folkhögskola. Studierna kan ge grundläggande behörighet för studier på högskola eller yrkeshögskola.

Kursen vänder sig till dig om är intresserad av att förstå, påverka och engagera dig i globala och lokala samhällsfrågor. Kursen vill inspirera till engagemang och aktivt arbete i föreningar, folkrörelser och politiska organisationer.

### Språk och samhälle 1

Längd: 1 – 2 år

Kursstart: augusti/januari

Kursen är för dig som inte har studerat på länge och som har SFI D eller motsvarande språkkunskaper.

Våra deltagare kommer från många olika länder och därför är studierna i svenska som andraspråk särskilt viktiga. Vi tror att bästa sättet att lära sig ett nytt språk är att använda det och att studera det som är aktuellt och viktigt i livet. Därför använder vi mycket tid till att studera svenska och samhällskunskap. Andra ämnen som ingår är matematik, engelska, religion och naturkunskap. Kursen förväntas leda till ökad medvetenhet och ökat engagemang i samhället.

### Språk och samhälle 2

Längd: 1 – 2 år

Kursstart: augusti/januari

Kursen är för dig som har SFI D eller motsvarande språkkunskaper och som har påbörjat svenskastudier på grundskolenivå. Studierna kan ge grundskolebehörighet.

Våra deltagare kommer från många olika länder och därför är studierna i svenska särskilt viktiga. Vi använder också mycket tid till att studera samhällskunskap.

Andra ämnen som ingår i kursen är matematik, engelska, religion och naturkunskap.

## Profilkurser

### Konsten i samhället

Längd: 1-2 år

Kursstart: augusti/januari

Konsten i samhället består av två kurser:

**Bild och Form:** grundkurs med studier i olika måleritekniker, grafik, skulptur, bildteori/analys och egna projektarbeten. Kursen är en terminskurs.

**Projekt/Idégestaltning:** fördjupningskurs på distans för konstnärliga projekt som utgår från dina idéer. Du skapar ett koncept och genomför det under en termin eller flera. Kursen är en terminskurs.

### The Music College

Längd: 1 år, heltid

Kursstart: augusti

En ettårig kurs för den som vill jobba med musikproduktion, bli professionell musiker eller söka till högre musikutbildning. Den riktar sig till den som sysslar med exempelvis elektronisk musik, hiphop, R&B, DJ, folk- och världsmusik, rock eller hårdrock. Handledare är professionella musiker från olika genrer.

Kursen genomförs i samarbete med Högskolan för scen och musik.

### Konstnärligt skrivande

Längd: 1 år, distans

Kurstid: 18 september - 17 december

En kurs för dig som vill skriva och utveckla ditt skrivande tillsammans med andra. Vi läser och samtalar om texter och skrivande, möter författare, arbetar i workshops och gör studiebesök.

Kursen ges på distans med två träffar i veckan. I kursen ingår tid för eget skrivande mellan träffarna.

Kursen är studiemedelsberättigande.

Kursen genomförs i samarbete med Akademin Valand.