

Människan behöver kramar för att överleva

På lördag är det internationella kramdagen. Varför hudkontakt mellan människor ger en känsla av trygghet och välbefinnande har engagerat forskare i hela världen under en lång tid.

KRISTIANSTAD. Utan fysisk kontakt dör spädbarn därför att de inte kan behålla närheten i kroppen. Vuxna kan överleva men livsviktiga funktioner, som att läka sjukdomar, rubbas. Forskare har kommit fram till att det beror på hormonet oxytocin – en signalsubstans som aktiveras vid vänlig, fysisk beröring.

– Mänsklig närhet är ett grundläggande behov, oavsett om man är bebis, mitt i livet eller äldre. Jag tror att det finns en mänsklig utgångspunkt som handlar om närhet till andra människor, både fysiskt, socialt och existentiellt, säger Anna-Karin Edberg, professor i omvårdnad vid Högskolan Kristianstad.

"Mänsklig närhet är ett grundläggande behov, oavsett om man är bebis, mitt i livet eller äldre."

ANNA-KARIN EDBERG
professor i omvårdnad vid Högskolan Kristianstad

berg, professor i omvårdnad vid Högskolan Kristianstad.

Nyligen kunde forskare vid Göteborgs universitet konstatera att nervfibrerna i huden är programmerade för att reagera på mänsklig beröring. Forskarna förde in tunna nålar i nerven för att lyssna till nervfibrernas signaler. På så sätt kunde de se vid vilken hastighet och temperatur som nervfibrerna re-

agerar som starkast. Den optimala farten är ungefär fem centimeter i sekunden och en hudtemperaturstrykning ger störst påverkan på mottagarens nerver. Det betyder att det just är beröring av en annan människa som är viktig.

Men ofrivillig beröring kan vara långt ifrån en källa till trygghet och närhet.

– Det är jätteviktigt att stämma av var gränsen går och vad som är okej. Man måste vara lyhörd. Vi är alla olika kring hur mycket kroppskontakt vi vill ha, säger Anna-Karin Edberg.

Framför allt är det många äldre som saknar känslan av hudkontakt. Inom vården kan den fysiska kontakten till exempel vara en handstrykning över håret eller fotmassage. På så sätt kan vårdpersonalen hålla ögonkontakt utan att det

FAKTA

Det händer i kroppen

Hormonet oxytocin är avgörande för människans överlevnad. Det lindrar, påskyndar på läkningen skador, sänker blodtrycket och halterna av stresshormoner. Hormonet skapar ett förtroende och ett djupare känslomässiga band mellan människor. Det gör oss dessutom mer lugna, sociala och nyfikna.

upplevs hotande eller för intimt, förklarar Anna-Karin Edberg.

– Jag kan bli irriterad över diskussionerna att införa robotar i vården. De kan aldrig ersätta den mänskliga kontakten. Det borde istället finnas mer tid till att ägna oss åt varandra.

CATHARINA SIGALA

Webb-tv: Se mer om Kristianstadsbornas kramvanor på kristianstadsbladet.se

Skyddsombud agerar mot hög arbetsbelastning

Huvudskyddsombudet slår larm om för hög arbetsbelastning för styckare på HK Scans anläggning i Kristianstad.

KRISTIANSTAD. Det huvudskyddsombudet har reagerat över är arbetsbelastningen för styckarna av bogdelen, en framdel på grisen. Arbetet sker på löpande band.

"För hög arbetsbelastning, för kort arbetscykel och inget eller väldigt lite handlingsutrymme på de aktuella positionerna", skriver huvudskyddsombudet till Arbetsmiljöverket i en begäran om åtgärd enligt arbetsmiljölagen.

Huvudskyddsombudet har tidigare fått svar från arbetsgivaren, men tyckte inte att det var tillräckligt och skickade därför

in anmälan. Företaget anser inte att arbetsbelastningen är för hög vid boglinjerna. "Tempot som används vid styckning av bogar är ett tempo som är reglerat i lokala avtal och använts i flera år.

HK Scan svarar att en omedelbar åtgärd är att säkerställa att rotationen fungerar under arbetsdagen medan en långsiktig åtgärd är att dela in arbetslaget i mindre arbetsgrupper med ansvar för bemanning av positioner och rotation.

"Under första kvartalet 2017 kommer företaget att se över organisationen vid bogavdelningen i syfte att nå en bättre psykosocial arbetsmiljö och därmed en bättre effektivitet."

MARCUS HARALDSSON
LOUISE GÅRDEMYR

RES MED OSS TILL SYDAFRIKA

När Du vill ha det bra – lugnt tempo – omsorg. Resan som innehåller "allt":

Krugerområdet – Garden Route – Kapstaden – Safari – Vingårdar – God mat – Godahoppssudden – Nutidshistoria – Golf – Taffelberget – Pingviner – Vacker natur – Ostron – Valar (okt/nov) och mycket mera inkluderat.

Beställ 50 sidors detaljerat program i 4-färg över önskad resmånad med kommentarer från våra kunder på 256 orter i Sverige på e-mail: info@flygmaklarna.se

Utförligt program om resorna finns på:

www.flygmaklarna.se/sydafrika



Vinprovning, middag, träffa guider och reseledare och få unik reseinformation

Göteborg 14/5 | Malmö 16/5 | Stockholm 21/5

Ring för mer info och anmälan tel 040-98 74 00, månd-fred 9.00-19.00

STORA SYDAFRIKA RESAN 2017-2018

Resa:	Antal dgr:	Datum:	Pris SEK
JAN-FEB-MARS 2017 FULLBOKAT			
November-1	20 dgr	18 okt – 6 nov 2017	37.840:-
November-2	20 dgr	15 nov – 4 dec 2017	37.840:-
Stora Julresan	22 dgr	14 dec 2017 – 4 jan 2018	39.840:-
Januari resan	20 dgr	10 jan – 29 jan 2018	37.840:-
Februari resan	20 dgr	7 feb – 26 feb 2018	37.840:-
Mars resan	20 dgr	7 mars – 26 mars 2018	37.840:-

3-dagars safari ingår i samtliga resor. Flygskatt tillkommer.

Erfarenhet av Sydafrika sedan 1983. Eget kontor i Kapstaden.

NATURBRUKSPROGRAM
- Unghästutbildning *riksrekryterande utbildning*
- Häst med NA- alt SA-kurser
- Lantbruk
- Lantbruk med NA-kurser

YRKESINTRODUKTION
GYMNASIESÄRSKOLA
INFO-dag: 28 januari
6 maj
www.bollerup.se

ÅHUS TRAILRUN 4 MARS 2017

En utmanande och rolig upplevelse

Anmäl dig själv eller köp ett startbevis till en vän

www.pan-kristianstad.nu

UTMANA DIG SJÄLV
OCH DINA VÄNNER

PAN-KRISTIANSTAD
QUALITY HOTEL
GRAND KRISTIANSTAD BY NORDIC CHOICE
MAXI ICA STORMARKNAD KRISTIANSTAD
sport ringen
GRAPHIC PARTNER Ha-Ji Skylt AB