

# FACIT

## TA HAND OM DIG FÖR ATT VARA FRISK



### VAD HANDLADE TEXTEN OM?

Vad handlade texten om? Sätt X vid rätt alternativ.

1. Det är viktigt att sova bra för att hålla sig frisk.  
 JA  NEJ
2. Kroppen behöver fibrer, vitaminer och mineraler.  
 JA  NEJ
3. Skräpmat är mat som innehåller mycket fullkorn.  
 JA  NEJ
4. Det är bra att äta mycket nötter med salt.  
 JA  NEJ
5. Bra mat kan skydda kroppen mot sjukdomar.  
 JA  NEJ
6. Kroppen behöver mycket rött kött för att må bra.  
 JA  NEJ
7. Du måste ha ett gymkort för att träna.  
 JA  NEJ
8. Det är bra att röra på sig minst 30 minuter varje dag.  
 JA  NEJ



### DISKUTERA

Diskutera i klassen.

- Vad gör du för att må bra fysiskt?
- Vad gör du för att må bra psykiskt?
- Tycker du att det är lätt eller svårt att röra på dig regelbundet?
- Vilken fysisk aktivitet tycker du är kul att göra?
- Vilka tips kan du ge till en person som inte gillar att röra på sig?

# FACIT

## TA HAND OM DIG FÖR ATT VARA FRISK



### ANVÄND ORDEN

Läs texten om att ta hand om sin hälsa och skriv sedan svar på frågorna:

**1.** Skriv tre meningar om saker som är viktiga för att man ska må bra.

**Till exempel:** Det är viktigt att äta bra mat. Det är viktigt att röra på dig. Det är viktigt att sova

bra. Det är inte bra att röka. Det är inte bra att dricka alkohol. Du kan umgås med personer

som får dig att må bra. Du kan göra saker som du blir glad av. Ta hand om kroppen.

**2.** Skriv minst tre exempel på saker som är bra att äta.

Bröd och pasta. Linser och bönor. Grönsaker och frukt. Fisk. Nötter och frön utan salt.

**3.** Skriv minst tre exempel på saker som inte är bra att äta mycket av.

Rött kött; kött från ko, gris eller lamm. Skinka, korv. Snacks; chips, saltade nötter.

Färdiglagad hamburgare, kebab och pizza. Bakverk, efterrätter och godis.

**4.** Hur mycket ska man helst röra på sig för att må bra?

Minst 30 minuter varje dag. Träna så du blir svettig några gånger i veckan.

**5.** Skriv tre meningar om varför det är bra för kroppen att röra på sig.

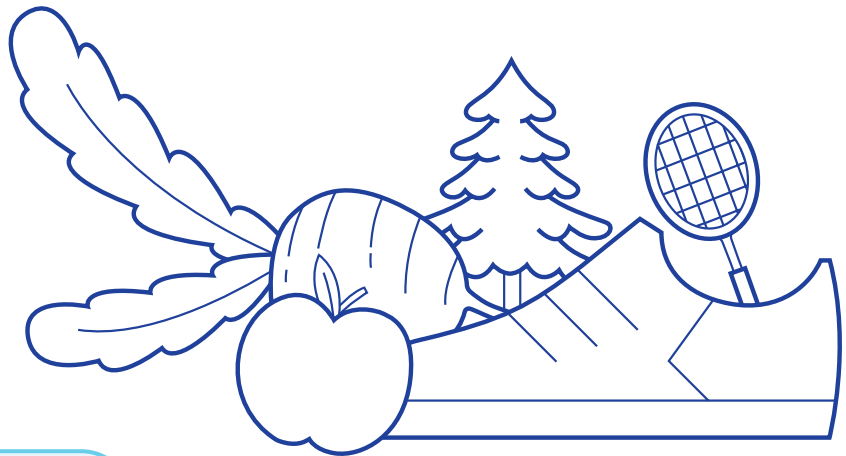
**Till exempel:** Det hjälper kroppen att hålla sig frisk och pigg. Det stärker kroppens skydd

mot bakterier och virus. Det minskar risken för psykiska besvär. Det blir lättare att hålla en

hälsosam vikt. Det minskar risken för olika sjukdomar.

# FACIT

## MINSKA RISKEN FÖR CANCER



### ORDLISTA

#### Förebygga

Att försöka stoppa något dåligt innan det händer.

#### Vanor

Saker du gör ofta. Rutiner.



### SKRIV EN TEXT

Skriv en sammanfattande text om informationen och råden i listan.



### VAD HANDLADE TEXTEN OM?

Vilka saker minskar risken för cancer? Vilka saker ökar risken för cancer?  
Sätt X vid rätt alternativ.

	Minskar risken för cancer	Ökar risken för cancer
Att röka		X
Att ha en hälsosam vikt	X	
Att äta hälsosamt	X	
Att röra på sig varje dag	X	
Att dricka alkohol		X
Att sola		X

# FACIT

## MINSKA RISKEN FÖR CANCER



### ANVÄND ORDEN

Fyll i orden som saknas i texten. Använd orden som står överst.

#### Ord att använda:

aktivitet mat skydda äta röra  
inte för sent lite minskar ökar

Det är inte bra att röka. Att sluta röka minskar risken för att få cancer. Det är aldrig för sent att sluta röka.

Att dricka alkohol ökar risken för att få cancer.

Det är bra att inte dricka alkohol alls eller att bara dricka lite alkohol.

Det är viktigt att skydda huden mot sol.

Det är bra att röra på sig. Fysisk aktivitet skyddar mot cancer.

Det är viktigt att äta hälsosamt. Bra mat skyddar mot cancer och andra sjukdomar.



### DISKUTERA

Diskutera i klassen.

- Var det något råd som var nytt för dig? Vilket?
- Vilka av råden följer du i ditt liv?
- Vad behöver du bli bättre på?
- Vilket av råden tycker du är svårast att följa?



→ Läs mer om att minska risken för cancer på [cancerfonden.se/minska-risken](https://cancerfonden.se/minska-risken)

## SCREENING

Screening är undersökningar av många människor för att hitta sjukdomar tidigt.

Det finns undersökningar som många människor blir inbjudna till regelbundet. Det är undersökningar som görs för att hitta sjukdomar tidigt, eller hitta förändringar i kroppen som kan utvecklas till sjukdom. Det här kallas screening. Det är bra om sjukdomar upptäcks innan de har utvecklats mycket eller gett symtom. Då kan sjukvården behandla sjukdomarna tidigt.

Du som är kvinna och över 40 år blir till exempel regelbundet inbjuden till en undersökning av bröstet. Den undersökningen heter mammografi. Mammografi kan hitta tecken på cancer i bröstet. Du får en kallelse med posten.

## ORDLISTA

### Regelbundet

När du gör något flera gånger med samma tid mellan gångerna. Till exempel promenerar varje lördag.

### Förändring

När något ändras. Till exempel något som utvecklas på fel sätt i kroppen.

### Kallelse

En inbjudan, till exempel till en undersökning i vården.



## VAD HANDLADE TEXTEN OM?

Läs texten om screening. Svara sedan på frågorna:

1. Vad är screening?

Undersökningar av många människor för att hitta sjukdomar tidigt. Det är undersökningar som görs för att tidigt hitta sjukdomar/förändringar i kroppen som kan utvecklas till sjukdom.

2. Varför finns screening?

För att tidigt hitta sjukdomar/förändringar i kroppen som kan utvecklas till sjukdom. (Då kan sjukvården behandla sjukdomarna tidigt. Det är bra.)

3. Vad är mammografi?

En undersökning av bröstet (som kan hitta tecken på cancer i bröstet).

# FACIT

## FILM – ”OM MAN ÄLSKAR LIVET”



### ANVÄND ORDEN

Se filmen om Therese Khamany och skriv sedan svar på frågorna:

**1.** Vilka symtom hade Therese som fick henne att gå till vårdcentralen?

Ett sår på bröstet (som gjorde jätteont).

---

---

**2.** Vem sa att Therese skulle kontakta vårdcentralen?

Hennes man (tvingade henne att gå till vårdcentralen).

---

**3.** Vad trodde Therese först att mammografi var?

En medicin som skulle läka såret.

---

---

**4.** Vad kände Therese när hon fick veta att hon hade bröstcancer?

Hon var jätteledsen. Hon grät.

---

---

**5.** Vad säger Therese till andra kvinnor om bröstcancer?

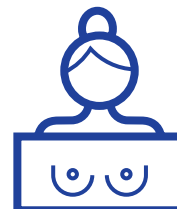
Therese uppmuntrar andra kvinnor att gå på mammografi. Hon säger: Om man älskar livet så

måste man kolla sina bröst varje månad. Man måste gå på mammografi. Om man upptäcker

bröstcancer tidigt så har man stor chans att kunna leva.



→ På [cancerfonden.se/sfi/mammografi](https://cancerfonden.se/sfi/mammografi) finns en film om hur undersökningen mammografi går till och en övning till filmen.



# FACIT

## TOLKA EN KALLELSE

### ORDLISTA

**Röntgenundersökning**

En undersökning med strålning för att se inuti kroppen. Undersökningen görs med en speciell kamera.

**Två tredjedelar**

Cirka 67 % (procent).

**Bota**

Att göra någon frisk från en sjukdom.

**Rekommendera**

Att ge någon ett starkt råd eller tips om något bra.

**Frivillig**

När du får välja själv. Något du inte måste göra.

**Överkroppen**

Den övre delen av kroppen. Mage, bröst, axlar, armar och huvud.



## TOLKA EN KALLELSE

Läs kallelsen till mammografiundersökning. Svara sedan på frågorna:

**1.** Vem är kallelsen skickad till?

Anna Andersson

**2.** Hur mycket kostar besöket?

Inget. Besöket är gratis.

**3.** Vilket datum är undersökningen?

10 september 2023

**4.** Vad behöver personen ta med sig till besöket?

Legitimation

**5.** Vad heter avdelningen som personen ska gå till?

Mammografiavdelningen

**6.** Vad ska personen göra om hen behöver tolk under besöket?

Ringa 0150-511 00 01

**7.** Hur får personen svar från undersökningen?

Svaret skickas till personen

# FACIT

## FILM – ”SÅ GÅR MAMMOGRAFI TILL”



### ANVÄND ORDEN

Fyll i orden som saknas i texten.  
Använd orden som står överst.

#### Ord att använda:

jämför   undersökning   röntgenapparat   sjuksköterskan   hjälper  
förändringar   förbereda   brev   överkroppen   tittar

Mammografi är en undersökning av bröstet för att se om du har cancer. Undersökningen görs i en röntgenapparat. Det är en kamera som fotograferar insidan av bröstet. Mammografi är frivillig och helt gratis. Alla som fyllt 40 år kallas till mammografi. Du får ett brev på posten där du ser var du ska göra undersökningen, och vilken dag och tid. Om tiden inte funkar kan du boka en ny tid när det passar dig. Du behöver inte förbereda dig inför besöket. När du är på plats kommer sjuksköterskan fråga dig om du har haft ont i dina bröst, om du har implanterat eller om du tar läkemedel med hormoner. I ett eget rum klär du sen av dig på överkroppen. Sjuksköterskan tittar på bröstet för att se om du har några förändringar som födelsemärken eller ärr från tidigare operationer. Sådana förändringar kan synas på röntgenbilderna och tolkas fel. Sen får du stå och sitta nära röntgenapparaten. Sjuksköterskan hjälper dig att lägga ena bröstet på en skiva. En annan skiva pressar sen ner bröstet och håller fast det några sekunder för att ta bilderna. Armen håller du upp och vilar mot apparaten medan två bilder tas av bröstet. Sedan får du göra om samma sak med det andra bröstet. Hela undersökningen tar femton till trettio minuter. Själva fotograferingen av bröstet tar fem till tio minuter. Två olika läkare tittar på bilderna. Om du har gjort mammografi förut jämför läkarna de gamla och de nya bilderna. Då blir bedömningen säkrare. Svaret får du med brev efter ungefär två veckor, men det kan vara olika tid i olika delar av landet.



# FACIT

## SÅ HÄR SÖKER DU VÅRD I SVERIGE



### VAD HANDLADE TEXTEN OM?

Svara på frågorna genom att kryssa i rätt svar.

#### 1. Vilket telefonnummer kan du ringa om du är sjuk eller skadad, men det inte är fara för ditt liv?

- 1177
- 112
- 114 14

#### 2. Vilken mottagning ska du kontakta först om du är sjuk eller skadad, men det inte är fara för ditt liv?

- Akutmottagning på ett sjukhus
- Specialistmottagning
- Vårdcentral

#### 3. Vad är en remiss?

- Ett meddelande till en specialistmottagning om att du kanske behöver få komma dit.
- Tiden du får vänta på att få träffa en läkare.
- En vårdcentral som har öppet på kvällen och helgen.

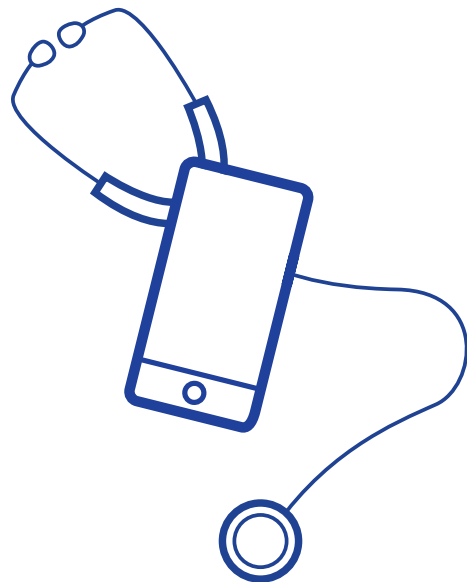
#### 4. Vad är en onkologisk mottagning?

- En specialistmottagning för barn.
- En specialistmottagning för undersökning och vård för sjukdomen cancer.
- En specialistmottagning för psykiska besvär.



**Tips!** Det kan vara bra och kännas skönt att förbereda sig inför ett besök i sjukvården. Du kan till exempel tänka på vad du ska säga till läkaren. Du kan alltid be personalen du träffar i sjukvården förklara saker för dig igen, eller att de ska skriva ner informationen till dig.

På [cancerfonden.se/sfi/lakarbesok](https://cancerfonden.se/sfi/lakarbesok) finns en lista med tips inför ett besök hos läkaren om du tror eller vet att du har sjukdomen cancer.



# FACIT

## SÅ HÄR SÖKER DU VÅRD I SVERIGE



### ANVÄND ORDEN

Fyll i rätt ord i texten. Använd orden som står överst.

#### Ord att använda:

sjuksköterska remiss onkologisk mottagning  
experter 1177 bröstmottagning akutmottagningen  
barnmorskemottagning 112 läkare

Ring telefonnummer 112 eller åk till akutmottagningen på ett sjukhus om det är fara för en persons liv. Ring telefonnummer 1177 för att få prata med en sjuksköterska och få råd om vad du kan göra själv och få veta om du ska söka vård.

Öron-näsa-hals-mottagning, bröstmottagning och onkologisk mottagning är exempel på specialistmottagningar. På en specialistmottagning är de experter på ett särskilt område.

Ibland behöver du en remiss för att få komma till en specialistmottagning. Det är ett meddelande som en läkare skriver.

Barnmorskemottagning är ett exempel på en mottagning som du kan kontakta själv.



### DISKUTERA

Diskutera i klassen.

- Har du sökt vård i Sverige?
- Hur gjorde du då?
- Hur söker man vård i ditt födelseland?

# FACIT

## KROPPENS DELAR, KVINNA

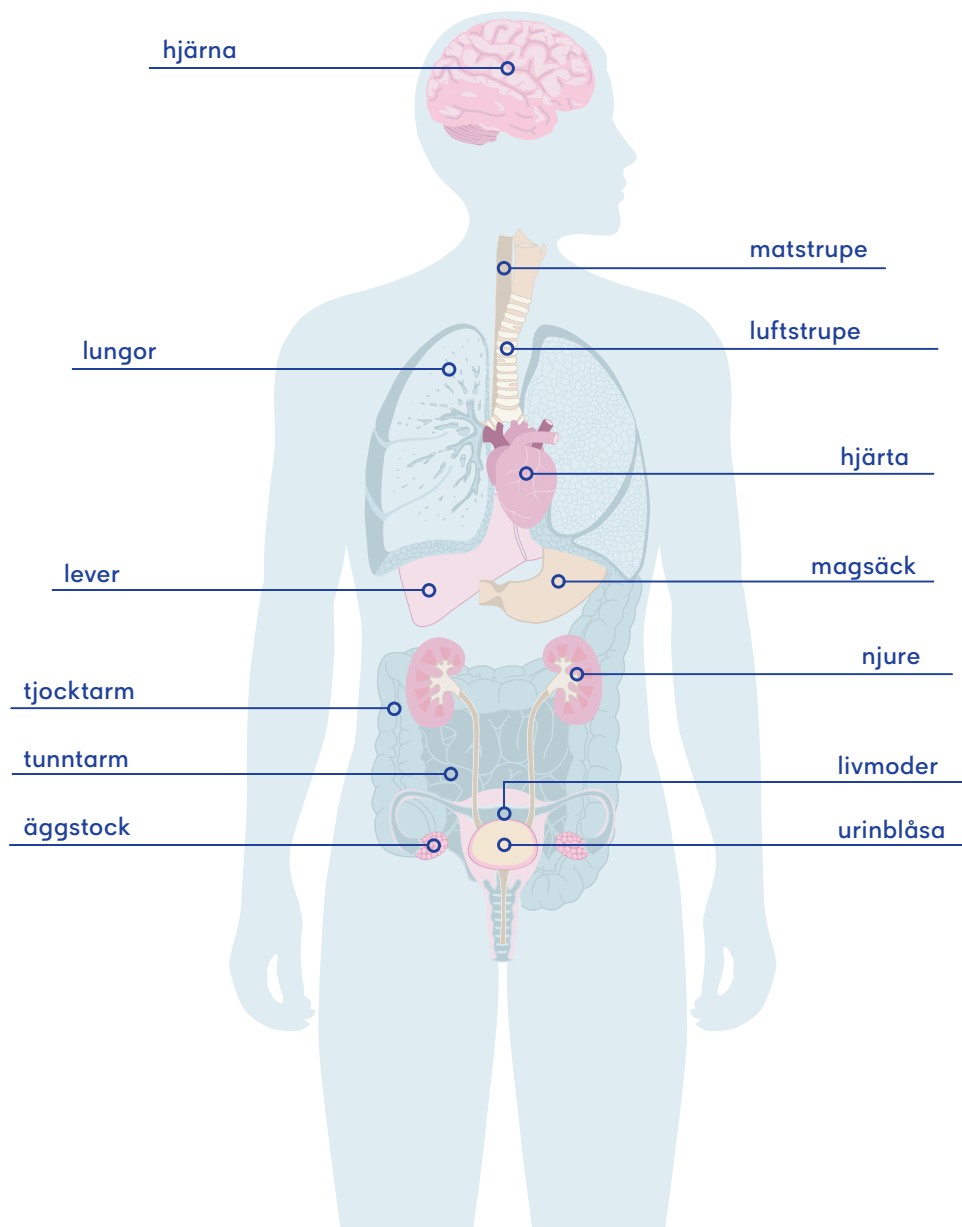


### ANVÄND ORDEN

Det är bra att veta vad kroppens olika delar heter. Då blir det lättare att prata med en läkare eller sjuksköterska, till exempel för att berätta var du har ont eller om du har andra problem. Skriv namnet på kroppsdelen på rätt plats. Använd orden i listan.

#### Ord att använda:

hjärta	njurar	lever	tunntarm
urinblåsa	livmoder	matstrupe	
hjärna	lungor	äggstock	
magsäck	tjocktarm	luftstrupe	

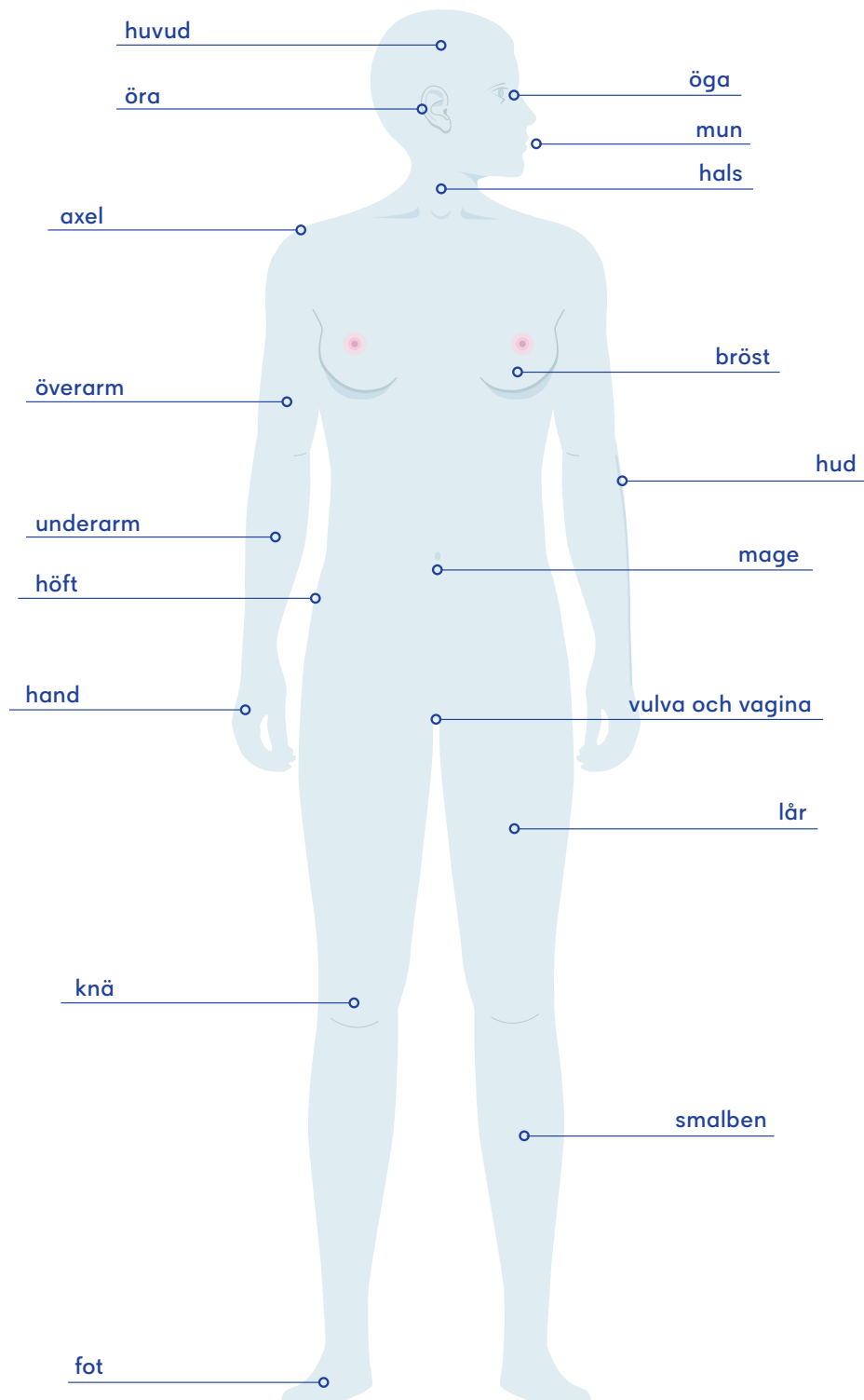


# FACIT

## KROPPENS DELAR, KVINNA

### Ord att använda:

lår    huvud    hand    knä    hud    höft  
smalben    vulva och vagina    öra    underarm    fot    bröst    öga  
mage    överarm    hals    mun    axel

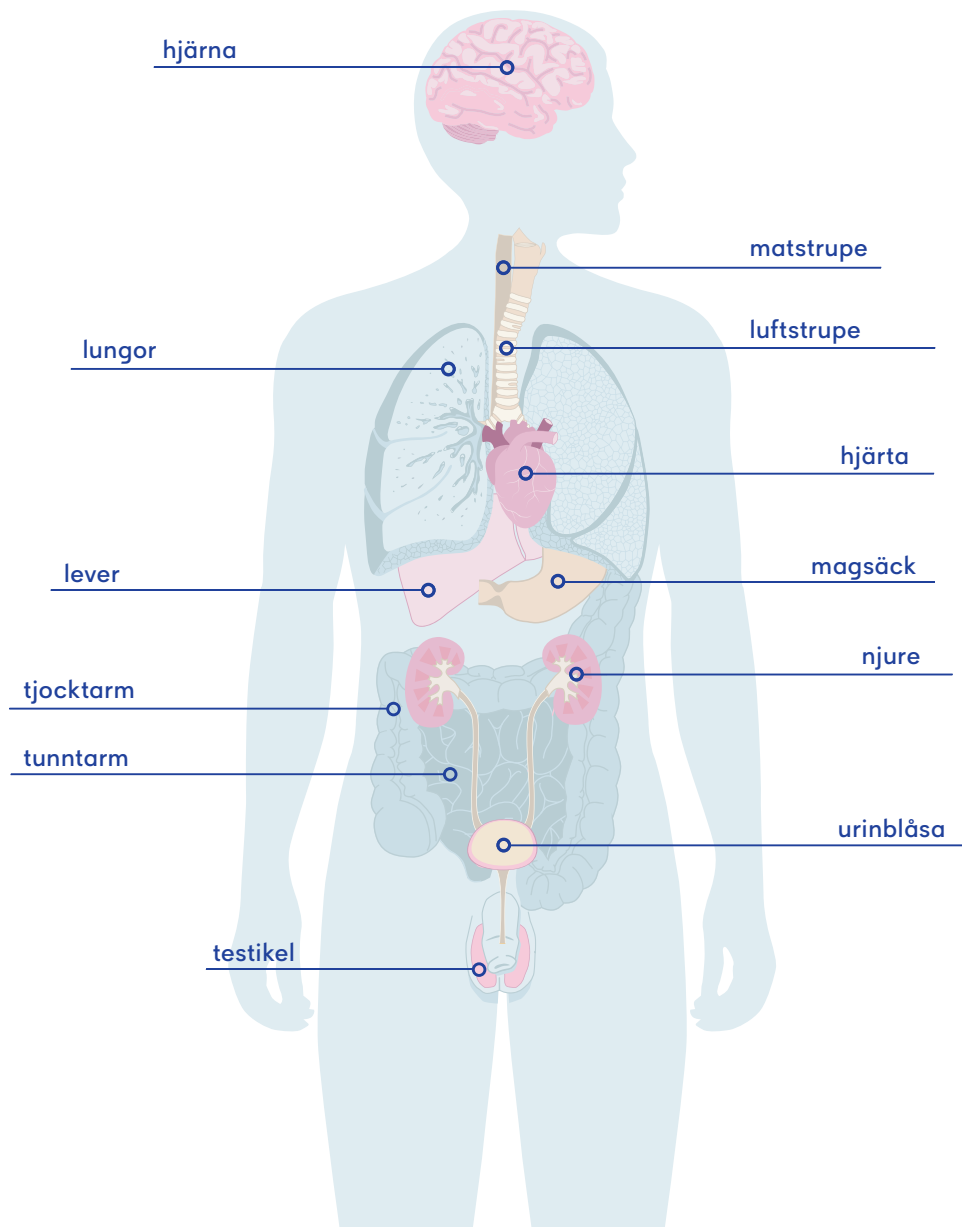


# FACIT

## KROPPENS DELAR, MAN

### Ord att använda:

hjärta    njurar    lever    tunntarm    urinblåsa  
matstrupe    hjärna    lungor    testikel  
magsäck    tjocktarm    luftstrupe

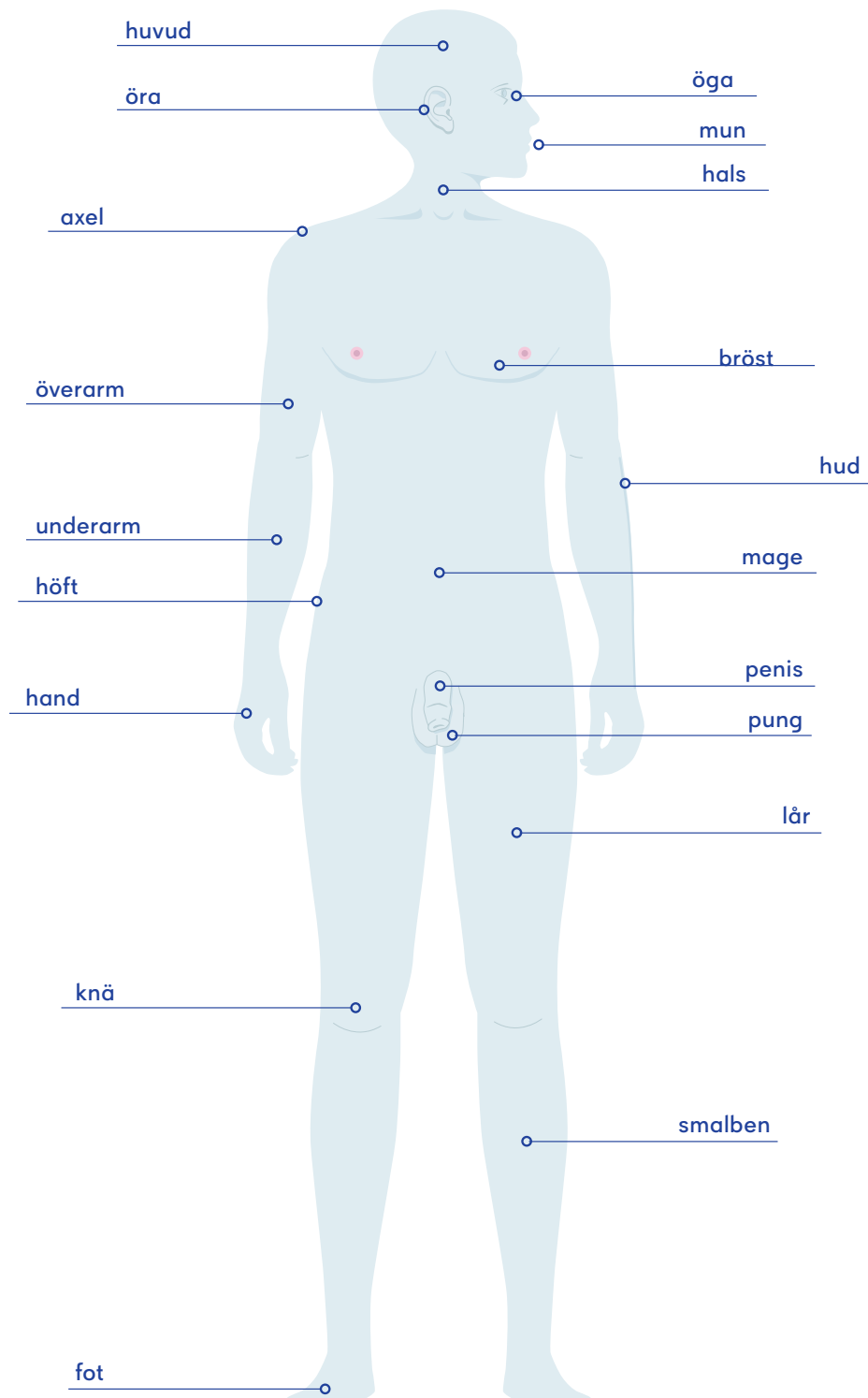


# FACIT

## KROPPENS DELAR, MAN

### Ord att använda:

lår    huvud    hand    knä    hud    höft  
smalben    pung    öra    underarm    fot    bröst    öga  
mage    överarm    hals    mun    axel    penis



# FACIT

## FILM – ”ETT SAMTAL MED VÅRDEN”



### LYSSNA

I filmen ”Ett samtal med vården” på [cancerfonden.se/sfi/samtal](https://cancerfonden.se/sfi/samtal) får du lyssna på när Isac ringer till vårdcentralen.

### ORDLISTA

#### Födelsemärke

En mörk prick eller fläck på huden.

#### Bekräftelse

Ett meddelande om något man har kommit överens om, bestämt. Till exempel om en bokad tid.



## VAD HANDLADE SAMTALET OM?

Svara på frågorna. Sätt X vid rätt svar.

#### 1. Vart ringer Isac?

- Sörängens vårdcentral
- 112
- En vän som är sjuksköterska

#### 2. Vem är det som ringer upp Isac?

- En läkare
- En sjuksköterska
- En receptionist

#### 3. Var på kroppen sitter Isacs födelsemärke?

- På magen
- På den vänstra armen
- På det vänstra benet

#### 4. När får Isac tid på vårdcentralen?

- Samma dag
- På tisdag om en vecka
- På fredag samma vecka

# FACIT

## FILM – ”ETT SAMTAL MED VÅRDEN”



### ANVÄND ORDEN

Lyssna på ”Ett samtal med vården” på [cancerfonden.se/samtal](https://cancerfonden.se/samtal) och skriv svar på frågorna.

1. Vad händer först när Isac ringer till vårdcentralen?

**Till exempel:** En telefonsvarare svarar. Han får välja vad det gäller, det finns tre val. Han väljer tidsbokning eller rådgivning. Det är samtal före. Han väljer att bli uppringd. Han lägger på luren.

2. Vad berättar Isac om sitt födelsemärke?

**Det kliar. Han tror att det har blivit större. Det sitter på vänstra armen. Det blöder inte.**

3. Skriv två saker som sjuksköterskan frågar om Isacs födelsemärke.

**Till exempel:** När började det klia? Hände det något särskilt när det började klia? Har du fått något sår? Blöder det från födelsemärket?

4. Vad tycker sjuksköterskan att Isac ska få göra?

**Träffa en läkare, som ska undersöka födelsemärket.**

5. Vad kommer besöket på vårdcentralen att kosta för Isac?

**200 kronor.**



# FACIT

## CANCER I KROPPEN



### VAD HANDLADE TEXTEN OM?

Vilka påståenden är rätt? Sätt X i rutan vid rätt alternativ.

**1. Det är vanligt att cancer är ärftligt.**

JA  NEJ

**2. Cancer beror på att celler i kroppen delar sig för mycket.**

JA  NEJ

**3. Cancer smittar.**

JA  NEJ

**4. En tumör kan vara ofarlig.**

JA  NEJ

**5. Cancerceller kan sprida sig i kroppen.**

JA  NEJ

**6. Det finns flera olika behandlingar för att bota cancer.**

JA  NEJ



### ANVÄND ORDEN

Fyll i orden som saknas i texten. Använd orden i listan överst.

**Ord att använda:**

läkaren tumörer tumör cancer ofarliga nya  
behandlingar orolig celler dela sig fel

I kroppen finns det jättemånga celler, som har olika jobb. Det bildas nya celler hela tiden. Cancer innebär att celler gör fel. De vet inte när de ska sluta dela sig. En klump av celler kallas tumör. Alla tumörer är inte cancer. De kan vara ofarliga. Du ska gå till läkaren om du har tecken på cancer eller om du är orolig. Sjukvården vet mycket om cancer och om hur sjukdomen behandlas. Det finns flera olika behandlingar.

# FACIT

## FILM – ”FORSKNING OM CANCER”



### VAD HANDLADE FILMEN OM?

Se filmen och svara sedan på frågorna genom att sätta X i rutan vid rätt alternativ.

#### 1. Vad är forskning?

- Ett brev om en bokad tid i sjukvården.
- Vetenskap, att jobba med att ta fram ny kunskap.
- En allvarlig sjukdom.

#### 2. I filmen nämns ett exempel på hur människor kan minska risken för cancer. Vilket exempel?

- Forskare upptäckte att rökning ökar risken för cancer.
- Forskare upptäckte att det är bra att äta grönsaker.
- Forskare upptäckte att cancer är en sjukdom i kroppens celler.

#### 3. Varför är det viktigt med kunskap om hur cancer ser ut inne i kroppen?

- För att forskare vill ta foton av cancerceller.
- Då vet sjukvården bättre vilka undersökningar som kan hitta cancer.
- För att patienter har rätt att få veta det.

#### 4. Vad är cytostatika?

- En behandling av cancer.
- Att må dåligt efter en behandling.
- En läkare som är specialist på sjukdomen cancer.



### DISKUTERA

Se filmen och diskutera sedan i klassen.

- Vad handlade filmen om?
- Varför är det viktigt med forskning?
- Sahar Salehi säger i filmen att "kunskap räddar liv". Vad menar hon?

# FACIT

## ÖVA PÅ STATISTIK



### VAD HANDLADE TABELLEN OM?

Titta i tabellen och skriv svar på frågorna.

1. Hur många procent av kvinnorna i åldern 16-29 år rör sig minst 150 minuter i veckan?

72 %

2. Hur många procent av männen i åldern 30-44 år rör sig minst 150 minuter i veckan?

70 %

3. I vilken ålder rör sig kvinnor och män minst?

65-84 år

4. I vilken ålder är det störst skillnad i procent mellan kvinnor och män?

30-44 år



### ANVÄND KUNSKAPEN

Läs texten och sortera in informationen i tabellen. Du behöver börja med att skriva vilken information som ska vara i raderna och kolumnerna.

Det har gjorts en undersökning om hur många barn och unga som tränar minst en gång i veckan. Undersökningen visar att 65 % av flickorna i åldern 12-15 år tränar minst en gång i veckan. Bland pojkar i åldern 12-15 år är det 68 % som tränar minst en gång i veckan. Undersökningen visar också att 47 % av flickorna i åldern 16-18 år tränar minst en gång i veckan. Bland pojkar i åldern 16-18 år är det 45 % som tränar minst en gång i veckan.

#### Procent av unga som tränar en gång i veckan

Ålder	Flickor	Pojkar
12-15 år	65 %	68 %
16-18 år	47 %	45 %

Källa: Undersökningarna om barns levnadsförhållanden (ULF/SILC), SCB, publicerad i SCB Jämställdhet

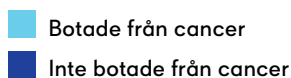
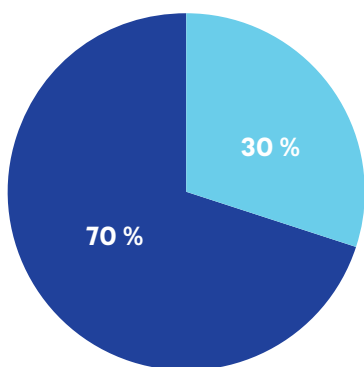
# FACIT

## ÖVA PÅ STATISTIK

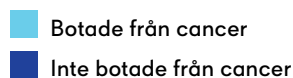
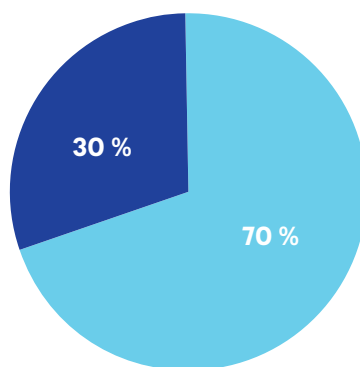
### CIRKELDIAGRAM

Ett cirkeldiagram visar delar av den totala mängden (allt) med hjälp av delar av cirkeln. Det kan finnas flera delar. De kan visa antal eller procent. De här cirkeldiagrammen visar hur många procent som blev botade av alla som fick cancer i Sverige på 1970-talet och år 2020.

Botade från cancer 1970



Botade från cancer 2020



### VAD HANDLADE DIAGRAMMEN OM?

Titta på cirkeldiagrammen och skriv svar på frågorna.

1. Hur många procent blev botade från cancer på 1970-talet?

30 % \_\_\_\_\_

2. Hur många procent blev botade från cancer 2020?

70 % \_\_\_\_\_

# FACIT

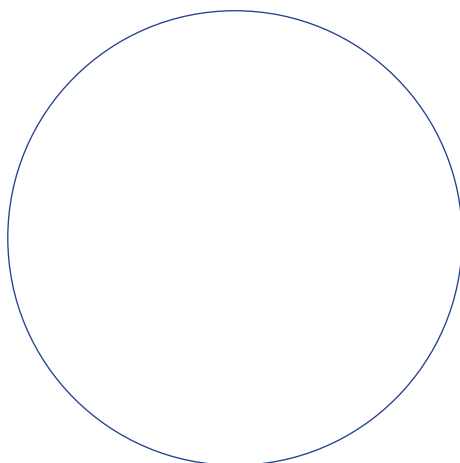
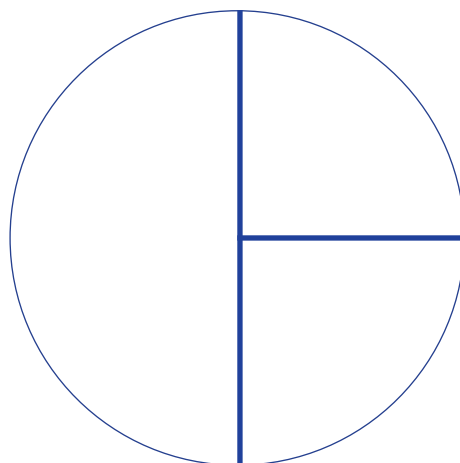
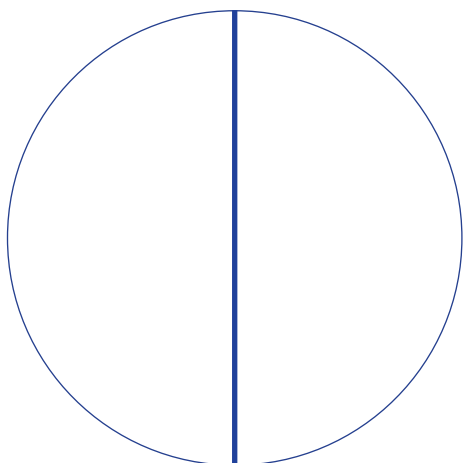
## ÖVA PÅ STATISTIK



### ANVÄND KUNSKAPEN

Rita in delarna i cirkeldiagrammen. Kom ihåg att hela cirkeln i ett cirkeldiagram visar allt som finns av något. Hela cirkeln är alltid 100 %.

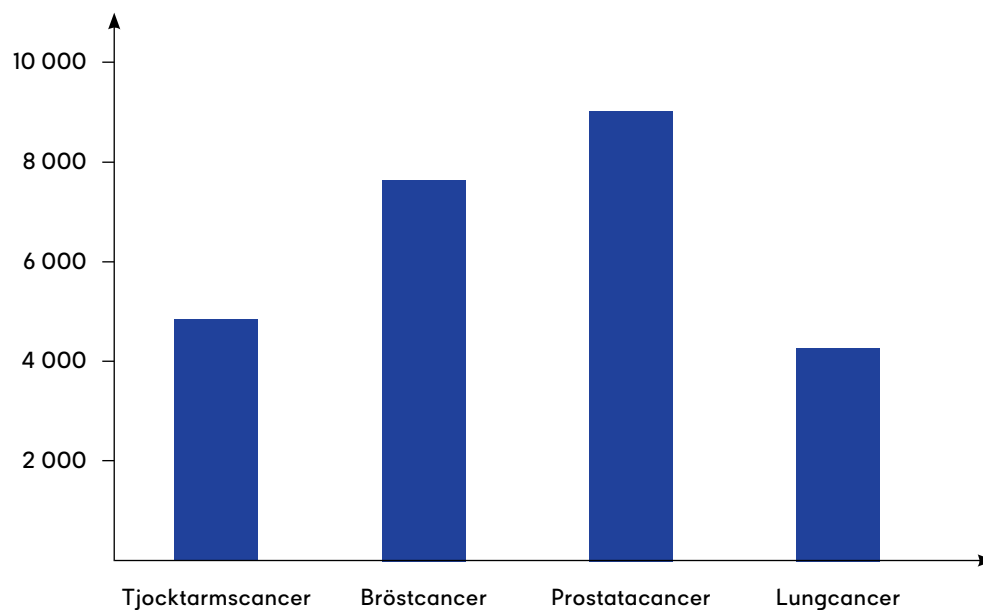
1. Gör ett cirkeldiagram med två delar, 50 % och 50 %.
2. Gör ett cirkeldiagram med tre delar: 25 %, 25 % och 50 %.
3. Om du vill, gör ett cirkeldiagram med statistik du väljer själv.



## STAPELDIAGRAM

Ett stapeldiagram visar mängden av olika saker med hjälp av staplarnas höjd. Det kan finnas olika många staplar. Staplarna kan visa antal eller procent. Här är ett stapeldiagram som visar fyra vanliga former av cancer och hur många personer i Sverige som fick just den cancerformen år 2020.

### De vanligaste formerna av cancer



### VAD HANDLADE DIAGRAMMET OM?

Titta på stapeldiagrammet och skriv svar på frågorna.

1. Vilken är den vanligaste formen av cancer i diagrammet?

Prostatacancer

2. Vilken är den näst vanligaste formen av cancer i diagrammet?

Bröstcancer

# FACIT

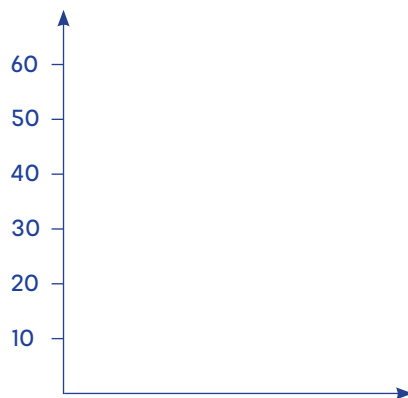
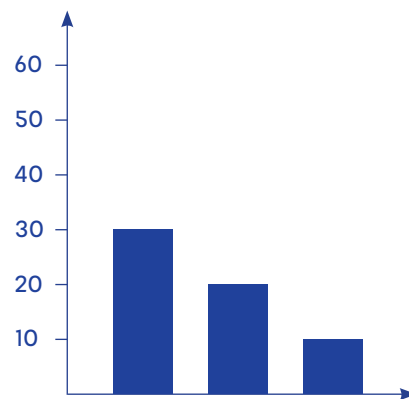
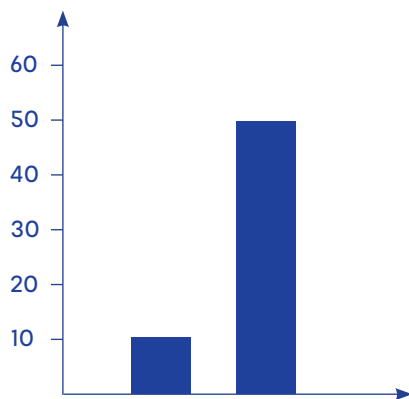
## ÖVA PÅ STATISTIK



### ANVÄND KUNSKAPEN

Rita staplar i diagrammen.

1. Gör ett stapeldiagram där en stapel visar 10 och en stapel visar 50.
2. Gör ett stapeldiagram där en stapel visar 30, en visar 20 och en visar 10.
3. Om du vill, gör ett stapeldiagram med statistik du väljer själv.



# FACIT

## ATT VARA NÄRSTÅENDE



### VAD HANDLADE BERÄTTELSEN OM?

Vad handlade berättelsen "När Kians bror blev sjuk" om? Sätt X vid rätt svar.

#### 1. Vem handlar berättelsen mest om?

- Sam, som fick en allvarlig sjukdom.
- Kian, som är närstående.
- En granne med en hund.

#### 2. Vilka symtom på stress upplevde Kian?

- Han hade ont i magen, svårt att sova och fick svårt att koncentrera sig.
- Han var trött hela tiden och glömde bort saker.
- Han hade ont i huvudet.

#### 3. Vad fick Kian för tips av sin granne?

- Att ta kontakt med en grupp för närstående.
- Att börja träna mer.
- Att prata om sina känslor med sin bror.

#### 4. Vad gjorde Kian för att må bättre?

- Han försökte sluta tänka på sina känslor.
- Han hjälpte Sam genom att handla mat åt honom.
- Han pratade med andra om sina känslor.



### ANVÄND ORDEN

Skriv en text om någon gång du varit ett stöd till någon eller hjälpt någon annan. Tänk fritt på olika situationer i livet. Texten behöver inte handla om någon som har varit sjuk.

#### Texten kan svara på frågorna:

- Varför behövde personen ditt stöd?
- Vad gjorde du för att hjälpa personen?
- Hur kändes det?
- Var det svårt eller lätt?
- Vad gjorde du för att ta hand om dig själv?
- Vad har du för tips till andra som är i liknande situationer?