

A portrait of a woman with brown hair in a bun, wearing a blue sweater, looking directly at the camera. A large, expressive blue brushstroke is painted over the bottom right corner of the image, partially covering the woman's sweater and the text below.

Snacka om smärta

En rapport om svenska befolkningens
syn på och upplevelse av smärta och värk 2021

Ett onödigt ont

Brukar du försöka ignorera din smärta och hålla den för dig själv? Du är inte ensam.

Idag lider en majoritet av den svenska befolkningen ofta av smärta och värk i sin vardag. Samtidigt väljer många av oss att ignorera den, eller helt enkelt hårdar ut. Faktum är att vi i Sverige är sämst i Europa på att behandla vår smärta.¹ Många tycker även det är jobbigt att prata om sin smärta, och håller den därför för sig själv.

Smärta en naturlig del av livet – förmågan att känna smärta är rent av livsnödvändig.² Samtidigt innebär en vardag med återkommande smärta och värk att många hindras att njuta av tillvaron och att leva livet fullt ut.

Alvedon försöker alltid skaffa en djupare förståelse för hur människor tänker och känner kring smärta och värk. Därför har vi under våren 2021 genomfört en undersökning bland den svenska befolkningen – dels i form av en digital

enkät bland allmänheten, och dels genom att prata med personer som har erfarenhet av olika typer av smärta och värk. Vi har även fördjupat oss i aktuell forskning kring smärta, och vad som kan göras för att motverka och lindra den.

Insikterna presenteras i denna rapport, där vi i fyra kapitel belyser smärta utifrån fyra dimensioner, som också utgör hörnstenar i våra liv: självbild, relationer, fritid och arbete.

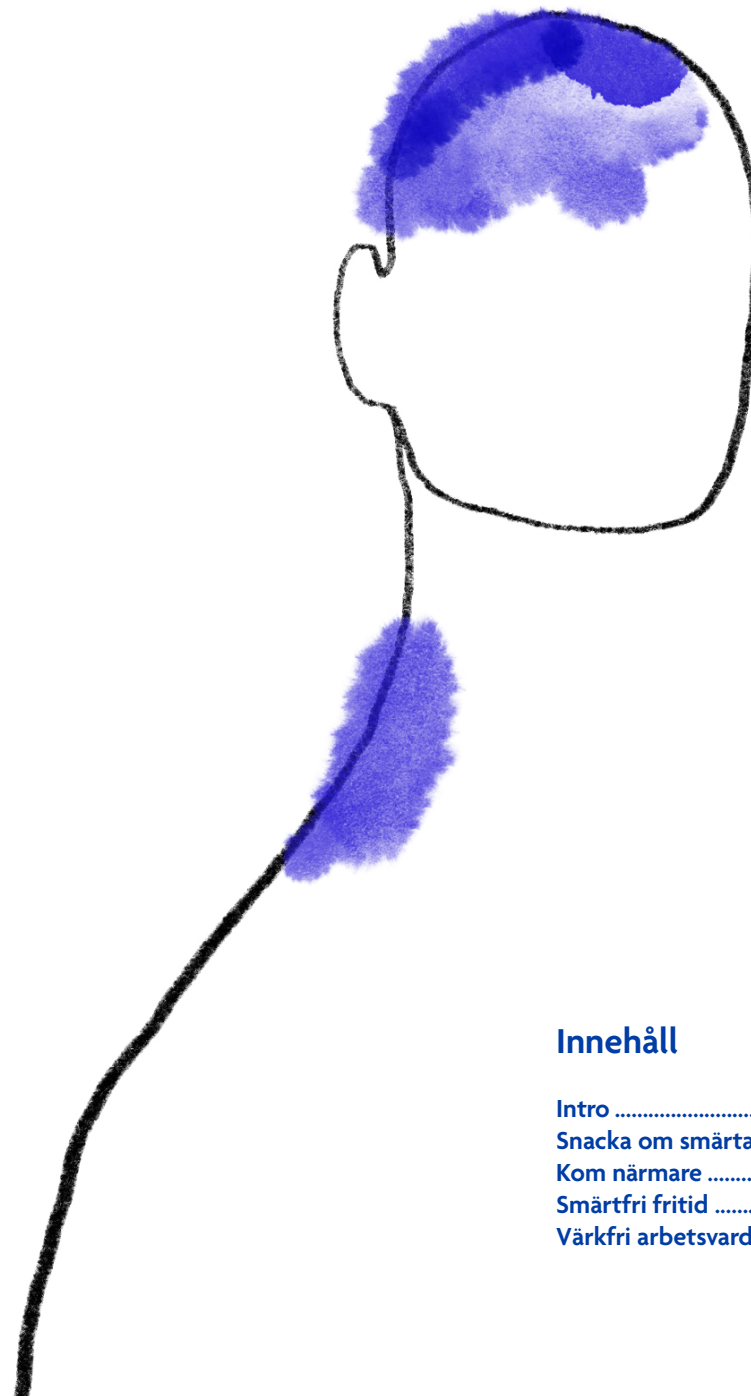
Förhoppningen är att du som läsare ska få en bättre kunskap om och förståelse för smärta, och därigenom våga prata mer om den – både din egen och andras.

Vi är nämligen övertygade om att ökad förståelse för och öppenhet kring smärta är viktiga faktorer för att förebygga och lindra det som många hårdar ut med idag: ett onödigt ont.

Trevlig läsning!

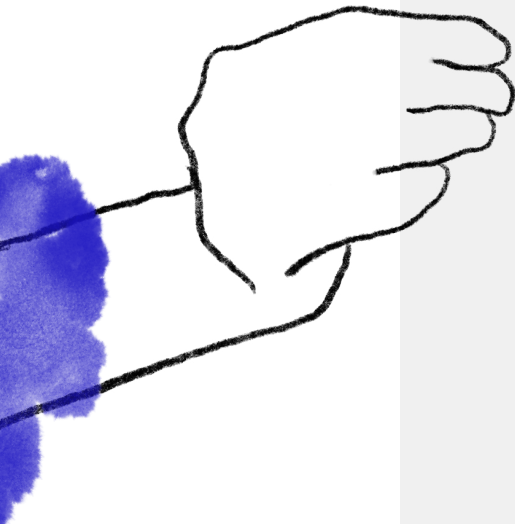
¹ <https://www.gsk.com/media/6351/2020-global-plain-index-report.pdf>

² <https://www.vetenskaphalsa.se/smarta-pa-gott-och-ont/>



Innehåll

Intro	2
Snacka om smärta	6
Kom närmare	10
Smärtfri fritid	15
Värfri arbetsvardag	20

**58%**

upplever smärta en gång i veckan eller oftare

33%

anser att se det som naturligt att ha ont är ett typiskt sätt för svenskar att förhålla sig till smärta och värk

36%

försöker ignorera och härda ut när de har kroppsvärk

51%

anser att härda ut är ett typiskt sätt för svenskar att förhålla sig till smärta och värk

Vanligaste formerna av smärta och värk bland svenska befolkningen

Andel som anger att de upplevt följande typer av smärta och värk någon gång de senaste sex månaderna:

50%

Huvudvärk

45%

Ryggvärk

39%

Axlar och nacke

33%

Muskelvärk

28%

Magont

Det här ligger till grund för rapporten

Insikterna i rapporten bygger på en undersökning genomförd av analys- och strategiföretaget United Minds, på uppdrag av Alvedon, under våren 2021. Studien utgjordes av tre delar:

Digital enkät: Kvantitativ enkät bland svenska allmänheten med frågor gällande bland annat synen på smärta och värk, hur smärta påverkar ens vardag samt metoder för att lindra smärta och värk. Totalt genomfördes 1 014 intervjuer under perioden 8-12 april 2021 hos ett representativt urval

av den svenska befolkningen med avseende på kön, ålder och geografi. Enkäten distribuerades och genomfördes digitalt med hjälp av webbpaneler genom panelföretaget CINT.

Intervjuer: Intervjuer med sex personer med olika erfarenhet av smärta och värk, såsom muskelvärk, spänningsvärk och postcovid.

Skrivbordsanalys: Genomläsning av aktuella rapporter, studier och artiklar om smärta, värk och smärtlindring.

Snacka om smärta

Dags att bryta smärtstigmat

Samtidigt som en stor andel av svenska befolkningen upplever smärta i vardagen är det få som pratar om den med sina nära och kära. Varför har vi så svårt att medge att vi har ont? Och vad händer om vi blir bättre på att sätta ord på och våga öppna upp oss mer kring våra smärtupplevelser?

Pandemin har gjort att många upplever mer smärta

Undersökningen visar även att många upplevt mer smärta i och med coronapandemin: så mycket som en av fem (20 procent) totalt och en av fyra (25 procent) i åldersgruppen 26-45 år uppger att de har upplevt mer smärta och värk sedan pandemins start. De främsta anledningarna till att man upplevt mer smärta är ökad stress eller oro, mer stillasittande, mindre träning och sämre sömn.

Smärtan går ut över vår livskvalitet

Nästan tre femtedelar (58 procent) av den svenska befolkningen känner smärta en gång i veckan eller oftare, och många upplever att smärtan har en negativ påverkan på olika delar i livet som är avgörande för en bättre livskvalitet – alltifrån sömn och fritidsintressen till relationer. En stor andel uppger även att smärtan påverkar ens humör och motivation negativt, och att den leder till känslor av ledsenhet, frustration och hjälplöshet.

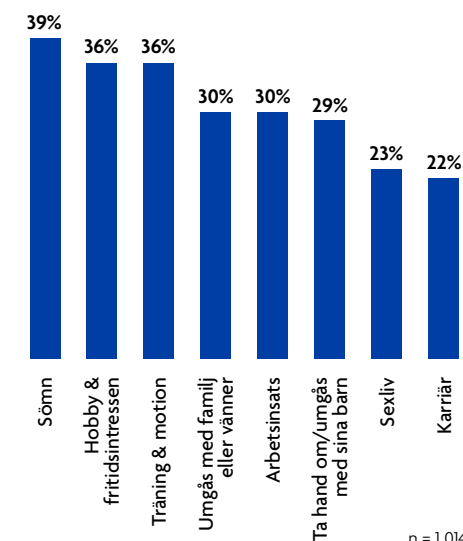
Få pratar om smärtan med sin omgivning

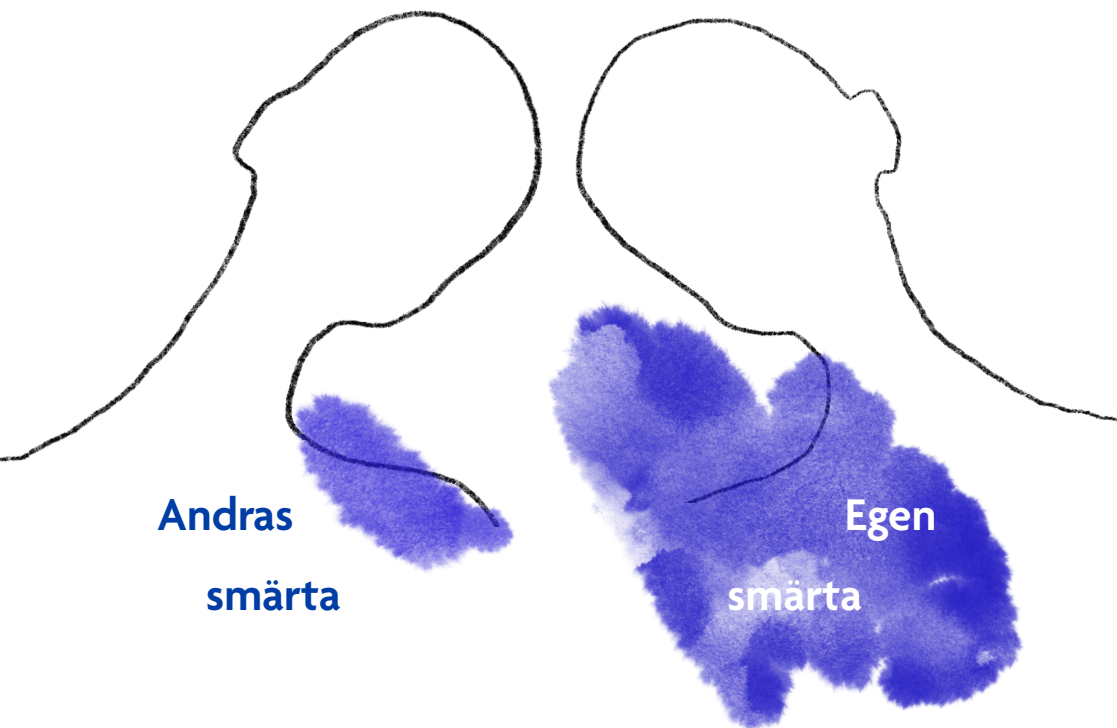
Trots att smärta har en stor påverkan på våra liv och vårt välmående visar det sig att de flesta drar sig från att dela upplevelserna av den med sin omgivning: knappt en av fem (18 procent) säger att de inte har några problem med att prata om sin smärta. Bland unga är andelen som vill prata om sina problem ännu mindre: bara en av tio (10 procent) under 25 år anger att de inte har några problem att dela med sig av sin smärta. Dessutom svarar nästan en tredjedel att smärtan behöver vara tillräckligt allvarlig för att man ska



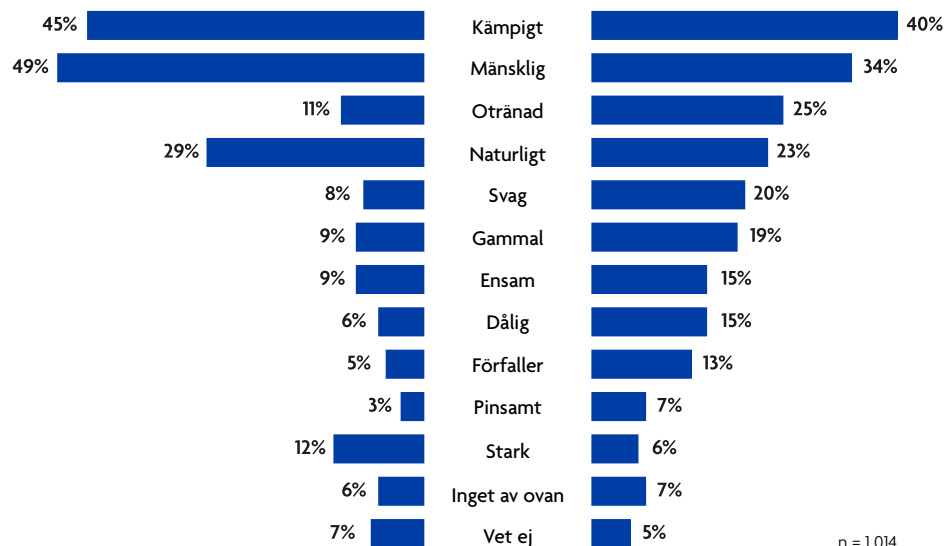
prata med någon om den. Kanske ligger en förklaring till varför vi har så svårt att prata om det onda i att många av oss kopplar samman smärta med svaghet: nästan tre av tio anser att man ses som svag om man pratar om sin smärta.

Andel som upplever att olika delar i livet och vardagen påverkas negativt av smärta eller värk





Så ser vi på vår egen smärta jämfört med andras



n = 1 014

"Skulle nån annan berätta för mig om sin värk skulle jag tänka 'fy, vad jobbigt för dig', men för egen del tänker jag att det är bara att bita ihop. Jag blir trött på mig själv, känner mig gnällig och som jag överdriver. Hur kul är det för min omgivning att höra mitt tjat om att jag har ont i huvudet?"

Kvinna, 45 år

Stor skillnad i hur vi ser på vår egen jämfört med andras smärta

Det visar sig även att sättet vi ser på vår egen smärta skiljer sig från hur vi ser på andras. När det gäller vår egen smärta associerar vi den i högre utsträckning med att vara otränad, svag och gammal, medan vi ser på andras smärta som mer mänsklig, naturlig och stark.

Smärta fortfarande ett tabubelagt ämne

Trots att allt fler tabun bryts i samhället är smärta fortfarande ett tabubelagt ämne, både runt om i världen och här i Sverige. Mer än en fjärdedel (26 procent) av de i Sverige som lider av smärta upplever att det är tabu.³ Att smärta är både tabubelagt och stigmatiserande

28% anser att man ses som svag om man pratar om smärta

29% uppger att smärtan behöver vara tillräckligt allvarlig för att man ska prata med någon om den

"Man drar sig ofta för att prata om sin smärta eftersom det är så diffust och inte har en tydlig diagnos. Man är rädd att inte bli trodd eller uppfattas som gnällig och klen – vilket man i sin tur är rädd ska få andra konsekvenser privat eller på jobbet."

Kvinna, 31 år

vittnar även de personer vi pratat med. Flera berättar att de drar sig för att prata om sin smärta med folk i ens omgivning, eftersom man är rädd att uppfattas som klen eller bli misstrodd.

Genom att utveckla vårt "smärtspråk" kan vi bryta stigmat – och lindra vår värk

Hur kan vi då bryta stigmat kring smärta och värk? Enligt experter beror stigmatiseringen delvis på att smärta är en individuell upplevelse som inte går att se eller mäta på samma sätt som andra medicinska problem, vilket gör det svårare att både förstå och diagnostisera. Man menar därför att vi behöver bli bättre på att sätta ord på smärtan. Med ett mer utvecklat "smärtspråk" ökar sannolikheten att få rätt hjälp inom vården,⁴ och genom att sätta ord på vårt smärta kan vi även bli bättre förstådda och bekräftade av vår omgivning – något som i sig visat sig kunna ha en smärtlindrande effekt.⁵

Genom att våga bryta tystnaden och bli bättre på att sätta ord på det onda kan vi således tillsammans hjälpas åt att bryta smärtstigmat – och samtidigt lindra vår värk.

³ <https://www.gsk.com/media/6351/2020-global-plain-index-report.pdf>

⁴ [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)61055-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)61055-1/fulltext)

⁵ <https://www.forskning.se/2017/11/30/bekraftade-kanslor-kan-hjalpa-mot-kronisk-smarta/>

Kom närmare

Närhetens smärtlindrande effekter

Smärta påverkar inte bara vår eget välmående, utan går även ut över våra relationer. Men genom att komma närmare varandra – både socialt och kroppsligt – kan vi både lindra vår egen värk, bygga relationer och bli mer hjälpsamma.

Vår smärta går ut över våra relationer

Smärta och värk påverkar inte bara hur vi själva mår, utan också vår omgivning. En stor andel av den svenska befolkningen uppger att deras smärta har en negativ påverkan på personer i deras omgivning – inte bara närmaste relationer, utan också mer avlägsna kontakter såsom kollegor och främlingar. Nästan en av fyra upplever dessutom att smärtan har en negativ påverkan på sexlivet.

23% upplever att sexlivet påverkas negativt av smärta eller värk

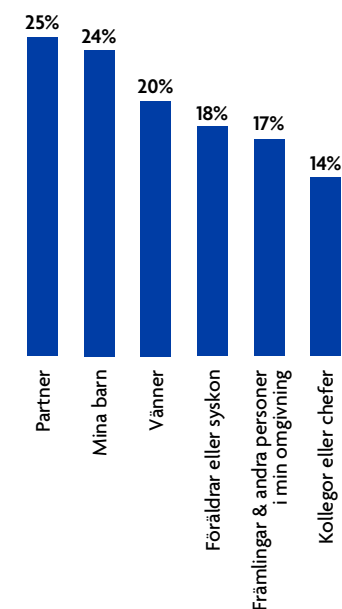
Social oro och brist på umgänge kan skapa och förvärra smärta

Smärta har inte bara en negativ påverkan på våra relationer och vårt intima liv, forskning visar även att social oro och brist på umgänge kan både skapa och förvärra fysisk smärta. Till exempel har det visat sig att så kallad "kompisrelaterad stress" – oro för att inte passa in bland kompisar – kan leda till fysisk smärta i muskler och leder.⁶ Även bristen på social interaktion och dess negativa påverkan på både vårt fysiska och mentala välmående uppmärksammas allt mer, inte minst i kölvattnet av pandemin. Enligt experter har bristen på social kontakt under pandemin lett till att många upplevt så kallad "social smärta" – smärtsamma känslor som att känna sig ensam och avvisad.⁷ Även i vår undersökning anger vissa att färre sociala kontakter sedan pandemin gjort att de upplevt ökad smärta.

"Familjen, och framförallt barnen, märker av när jag har ont i huvudet och blir oroliga att jag är allvarligt sjuk. Det är jättejobbigt och gör nog att jag blir mer lätttsam kring mina besvär, för att inte oroa dem."

Kvinna, 45 år

Andel som upplever att deras smärta påverkar personer i ens omgivning negativt



n = 1 014

⁶ <https://www.forskning.se/2018/07/09/oro-for-att-inte-passa-in-kan-ge-unga-smarta-i-kroppen/>

⁷ <https://www.healthline.com/health-news/yes-youre-probably-experiencing-social-pain-right-now-how-to-cope>

Närhetsbrist skapar "hudhunger"

Förutom att vi behöver socialt umgänge för att må bra, har vi ett livsnödvändigt behov av fysisk närhet – genom hela livet. Studier visar till exempel att hud mot hud-kontakt mellan mamma och nyfödda kan rädda liv på för tidigt födda barn.⁸ Samtidigt som studie efter studie visar på de positiva effekterna av beröring varnar beröringsforskare för att närhetsbristen breder ut sig, och att allt fler lider av så kallad "hudhunger" – helt enkelt brist på fysisk närhet⁹ – ett fenomen som precis som social smärta uppmärksammas allt mer i och med pandemin.¹⁰

Så använder svenska befolkningen närhet för att undvika eller motverka kroppsvärk

24%
massage

7%
sex

10%
umgås
med vänner

8%
beröring
från annan

(t.ex. klappa eller klia)

"Jag går regelbundet på massage för att lindra min smärta i nacke, axlar och rygg. Även om det är oskönt i stunden och gör mig trött direkt efter, har det ibland hänt att jag dagen därpå inte har någon värk, men däremot massor av energi."

Kvinna, 31 år

Social och fysisk närhet lindrar smärta, bygger relationer och gör oss mer hjälpsamma

På samma sätt som att fysisk smärta kan förvärras av bristen på både social och fysisk närhet, kan umgänge och kroppslig kontakt lindra den. Enligt experter kan smärtan i princip upphöra när en ensam sjuk patient får sällskap och gärna hudkontakt.¹¹ Forskare menar även att vardagliga beröringar har stora effekter på hur vi betar oss mot och knyter an till varandra, och att vi genom fysisk kontakt – även kortvarig sådan – blir mer benägna att bygga relationer och hjälpa andra.¹²

Vår undersökning visar att den sociala och fysiska kontaktens smärtlindrande effekter inte bara är något som experter känner till, utan är en kännedom som är etablerad även bland en stor andel av den svenska allmänheten: nästan en av fyra undviker eller motverkar sin kroppssmärta genom massage, och ungefär en av tio umgås med vänner, tar till beröring från någon annan eller har sex för att undvika eller motverka den.

Även de personer vi pratat med beskriver hur de använder fysisk närhet för att lindra sin kroppssmärta – till exempel med hjälp av massage, eller helt enkelt genom att lägga pannan mot ens partners rygg.

Genom att komma närmare varandra – både socialt och kroppsligt – kan vi alltså få en mer njutningsfull och mindre smärtsam vardag.

"Fysisk närhet, det vill säga hud mot hud, kan lindra min smärta. När jag har som mest huvudvärk brukar jag be att få lägga pannan mot min pojkväns rygg."

Kvinna, 31 år



⁸ https://www.forskning.se/2021/05/27/hud-mot-hudkontakt-raddar-liv-pa-for-tidigt-fodda/?utm_source=Paloma&utm_medium=Newsletter&utm_campaign=Hud-mot-hud+direkt+r%c3%a4ddar+liv+p%c3%a5+f%c3%b6r+tidigt+f%c3%b6dda

⁹ <https://www.svd.se/forskare-oroas-manga-lider-av-hudhunger>

¹⁰ <https://www.svd.se/vikten-av-beroring-mer-aktuell-an-nagonsin>

¹¹ <https://www.1177.se/Vasternorrland/liv--halsa/psyisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa/>

¹² <https://www.svd.se/vikten-av-beroring-mer-aktuell-an-nagonsin>

”Jag går på massage eller använder en massagemaskin hemma för att lindra värken i mina vader. Jag upplever att massagen gör att smärtan släpper snabbare och att smärtlindringen varar längre.”

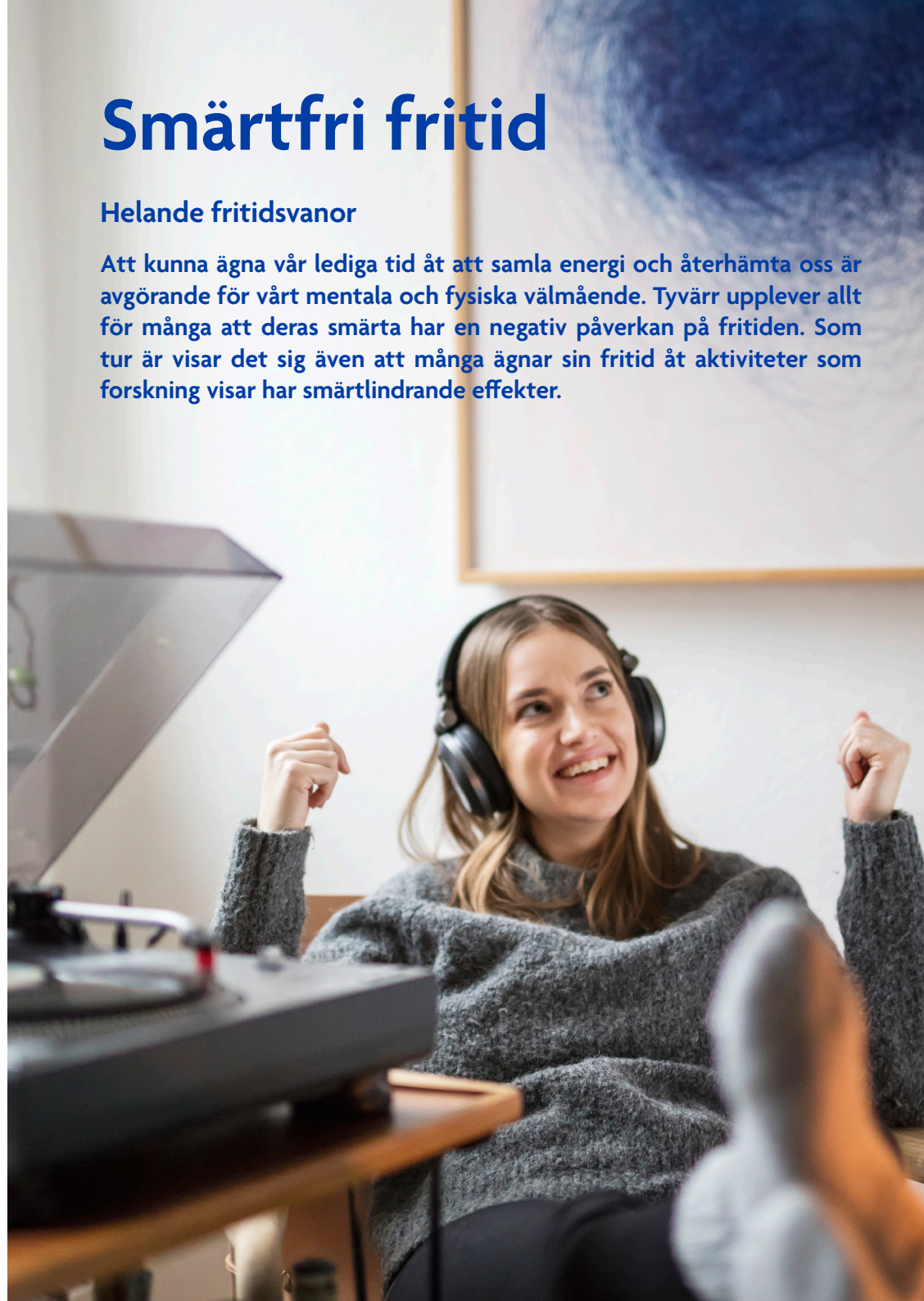
Man, 64 år



Smärtfri fritid

Helande fritidsvanor

Att kunna ägna vår lediga tid åt att samla energi och återhämta oss är avgörande för vårt mentala och fysiska välmående. Tyvärr upplever allt för många att deras smärta har en negativ påverkan på fritiden. Som tur är visar det sig även att många ägnar sin fritid åt aktiviteter som forskning visar har smärtlindrande effekter.



Smärtan går ut över vår fritid

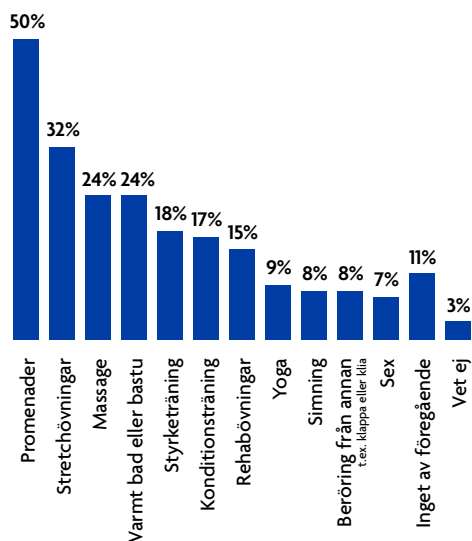
Smärtan tar tyvärr inte ledigt när vi gör det, utan går även ut över vår fritid. Idag upplever en stor andel att deras värk har en negativ påverkan på områden i våra liv som är viktiga för att återhämta oss och samla energi när vi är lediga, såsom sömn, fritidsintressen och träning.

Vi använder fritiden för att lindra och motverka kroppsvärk

Samtidigt som många upplever att smärtan har en negativ påverkan på de aktiviteter vi utför på vår fritid, visar det sig att en stor andel även använder fritiden till att lindra och motverka kroppsvärken på olika sätt: alltifrån träning och meditation till varma bad och musik.

Även de personer vi pratat med beskriver hur de under sin fritid ägnar sig åt aktiviteter som de upplever lindrar deras värk, till exempel yoga, varma bad eller promenader i naturen.

Fysiska aktiviteter som används mot kroppsvärk

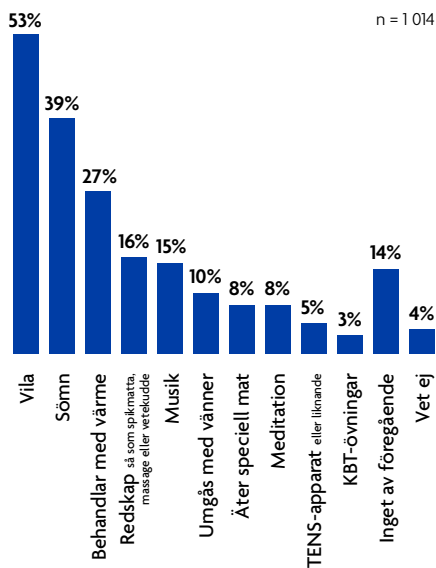


39% upplever att smärta och värk påverkar deras sömn på ett negativt sätt

36% upplever att smärta och värk påverkar deras hobbies och fritidsintressen på ett negativt sätt

36% upplever att smärta och värk påverkar deras träning och motion på ett negativt sätt

Mindre fysiskt krävande aktiviteter som används mot kroppsvärk



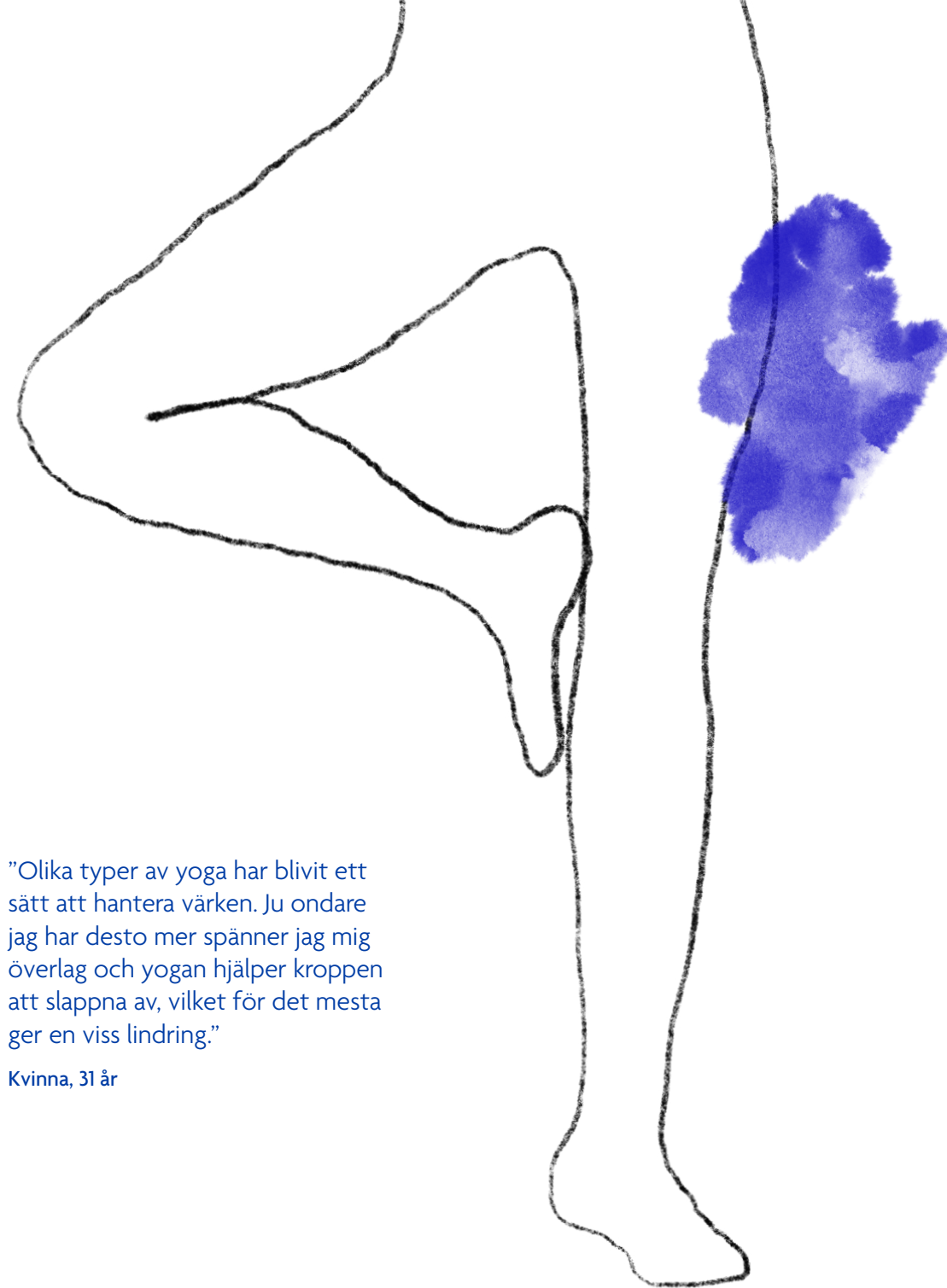
"Jag tar dagligen promenader i skogen med min hund. Väl i skogen försöker jag vara närvarande, andas, lyssna in det jag hör och titta på vad jag ser. Kombinationen av att psykiskt släppa ansvar och uppgifter med att röra på kroppen fungerar väldigt bra för mig för att få bort värk i axlar, nacke och huvud."

Kvinna, 29 år

"Att spela golf eller måla hjälper mig att koncentrera mig på något helt annat. Då släpper man tankarna och smärtan."

Man, 81 år





”Olika typer av yoga har blivit ett sätt att hantera värken. Ju ondare jag har desto mer spänner jag mig överlag och yogan hjälper kroppen att slappna av, vilket för det mesta ger en viss lindring.”

Kvinna, 31 år

Våra smärtlindrande knep stöds av forskning och används inom vården

Att vi upplever att de aktiviteter vi ägnar oss åt på fritiden har en smärtlindrande effekt är inte bara inbillning, flera av metoderna har nämligen stöd inom forskningen och används inom hälsovården. Ett av de vanligaste sätten vi använder för att försöka lindra vår smärta är genom sova – ett klokt drag eftersom forskning visar att för lite sömn gör oss mer känsliga för smärta.¹³ Det beror delvis på att sömnbrist försvårar hjärnans naturliga mekanismer för smärtlindring.¹⁴ Genom god sömn får vi den naturliga smärtlindringen, vilket kan hjälpa oss att hantera och minska smärta. Inom vården har sömnbehandling sedan en tid tillbaka använts för att hjälpa smärtpatienter.¹⁵

Även värmebehandling – en metod som många av oss tar till för att lindra smärta genom till exempel bastu och varma bad – används inom vården för smärtlindring. Forskning visar nämligen att värme sätter igång kroppens eget system för smärtlindring genom att frigöra de smärtlindrande hormonerna endorfiner samt genom att öka blodflödet som gör att det kommer ut syre i kroppen, vilket dämpar smärtan.¹⁶

Också musik – en metod som mer än en av sex totalt och nästan en av tre bland de under 25 år tar till för att lindra och motverka smärta – används inom vården i form av musikterapi, bland annat i samband med att lindra svårbehandlad smärta.¹⁷

28% av de under 25 år använder musik för att lindra och motverka kroppsvärk

”När jag har huvudvärk brukar jag ta ett varmt bad för att lindra smärtan. Det blir lite som en fristad – att veta att jag en stund kommer kunna lägga mig i badkaret och ha minskad smärta.”

Kvinna, 31 år

Många av de aktiviteter vi ägnar oss åt på fritiden ger oss alltså inte bara njutning och energi, utan har även en vetenskapligt smärtlindrande effekt. Win-win!

¹³ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31800612/>

¹⁴ <https://www.jneurosci.org/content/jneuro/early/2019/01/25/JNEUROSCI.2408-18.2018.full.pdf?versioned=true>

¹⁵ <https://www.reumaliitto.fi/sv/reumaliitto/aktuellt/lue-reuma-lehtea/somnbehandling-hjalper-smartpatienter>

¹⁶ <https://www.1177.se/barn-gravid/forlossning/smartlindring-under-forlossningen/varme-som-smartlindring-vid-forlossning/>

¹⁷ <https://www.kmh.se/forskning/forskning-i-musik/musik-och-halsa/forskning-i-musikterapi.html>

Värfri arbetsvardag

Lyssna på kroppen, unna dig en paus!

Idag upplever många att deras värk har en negativ påverkan på såväl arbetsprestation och karriär som arbetsrelationer. Samtidigt hindrar vår vilja att prestera utåt oss från att lyssna inåt – en allt annat än hållbar situation. För ett mindre smärtsamt och mer hållbart arbetsliv menar forskare därför att vi behöver bli bättre på att lyssna på vår kropp och unna oss att vila.

Smärtan hämmar vår arbetsmässiga prestation och utveckling

Forskning visar att smärta och värk har en negativ påverkan på vår prestation,^{18 19} något som bekräftas i vår undersökning: nästan en tredjedel svarar att de upplever att deras smärta har en negativ inverkan på ens arbetsinsats, och mer än en femtedel uppger att deras karriär påverkas negativt. Framförallt unga upplever att smärtan har en negativ effekt på arbetsinsatsen och karriären.

Smärtan går ut över arbetsrelationer

Förutom att smärtan påverkar ens egen prestation och utveckling, upplever många att värken går ut över ens arbetsrelationer: drygt en av tio bland svenska allmänheten och mer än en av fem bland de upp till 25 år svarar att de påverkar ens kollegor eller chefer negativt när de har ont.

Samtidigt som många upplever att smärtan har negativa konsekvenser på ens arbetsmässiga relationer är det få som känner sig bekväma med att prata om den på jobbet: bara lite mer än en av fem upplever att de inte har några problem alls med att prata om sin smärta med sina kollegor eller sin chef (23 procent respektive 21 procent).

30% upplever att deras arbetsinsats påverkas negativt av smärta och värk

(42 % av de som är 25 år och yngre)

22% upplever att deras karriär påverkas negativt av smärta och värk

(30 % av de mellan 26-45 år)

14% upplever att de påverkar kollegor eller chefer negativt när de har smärta och värk

(21 % av de som är 25 år och yngre)

21% av de som är 25 år och yngre upplever att de påverkar kollegor eller chefer negativt när de har smärta och värk

”Jag har aldrig gått hem från jobbet på grund av smärtan, utan det är först när jag kommer hem som jag kraschar. Jag lever lite i förnekelse och håller ut så länge det behövs.”

Kvinna, 45 år

¹⁸ <https://www.forskning.se/2020/01/07/aterkommande-smarta-orsak-till-lagre-skolbetyg/>

¹⁹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23609321/>

Svårigheten att hitta balansen mellan att prestera och lyssna kroppen

Även de personer vi pratat med beskriver hur värken går ut över deras arbetsvardag, på så sätt att den gör det svårt att koncentrera sig och därmed prestera och leverera. Samtligt försöker man ofta hårda ut, eftersom man inte vill visa sig svag eller sinka sina kollegor. Inte sällan blir konsekvensen att man först efter arbetsdagens slut, när man väl tillåter sig själv att lyssna på sin kropp, bryter ihop och kraschar på soffan.

Unna dig en paus!

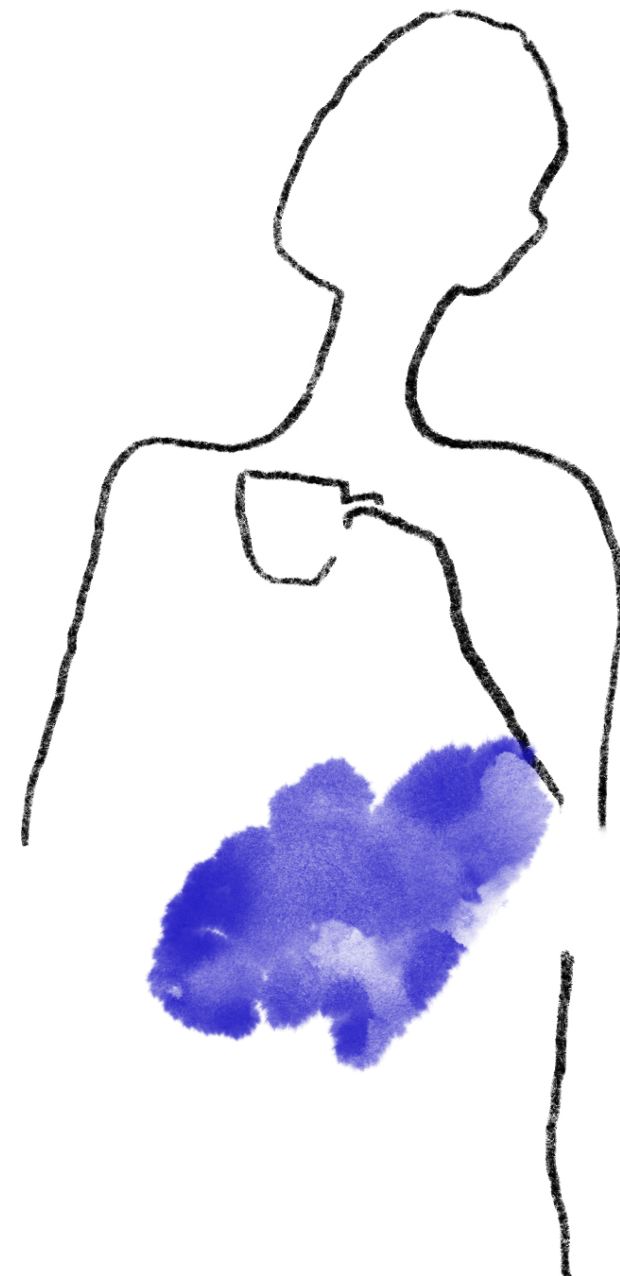
I Sverige är olika former av smärta och värk som en konsekvens av arbetsvardagen ett utbrett problem, inte minst när det gäller smärta och värk i nacke och skuldror – ett fenomen som "askungenacke", och som uppstår som en konsekvens av bland annat stillasittande och enformigt arbete, hög arbetsbelastning, stress och stort ansvar. Enligt forskare drabbar detta ofta personer som drivs av hög plikt känsla och som därför sällan tillåter sig att vila. Stressen gör dessutom saken värre, eftersom den leder till att man arbetar på i samma takt. Forskning visar dock att det finns två effektiva sätt att komma tillrätta med problemen: styrketräning och vila. Experternas råd är därför att bygga in korta pauser i arbetsvardagen – gärna aktiva sådana med stretching och axelgympa – med även att våga släppa på plikt känslan och känna att man är värd att vila.²⁰

"Man kan ofta hamna i en inre konflikt på jobbet mellan viljan att vara duktig och ställa upp för sina kollegor och att lyssna på kroppen när den säger stopp. Det är väldigt svårt att balansera."

Kvinna, 31 år



Genom att vi bli bättre på att lyssna på vår kropp och unna oss att vila kan vi alltså minska vår värk, och öka vår prestation.



²⁰ <https://www.suntarbetsliv.se/artiklar/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo/stress-utan-pauser-okar-risken-for-du-ska-fa-askungenacke/>

Alvedon är ett smärtlindrande och febernedsättande läkemedel med paracetamol. Högre doser än de rekommenderade medför risk för mycket allvarlig leverskada. Läs bipacksedeln noga. Läkare ska kontaktas om symtomen försämras eller inte förbättras inom 3 dagar vid feber och 5 dagar vid smärta. Använd inte Alvedon till barn under 12 år i mer än 2 dygn om inte läkare förskrivit annat. Alvedon Novum och Alvedon brustabletter är ej lämplig för personer som ordinerats saltfattig kost. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare ApS, se.gsk.com. Varumärken ägs av eller licensieras till GSK. ©2021 GSK eller dess licensgivare. PM-SE-ALV-21-00069 06/2021