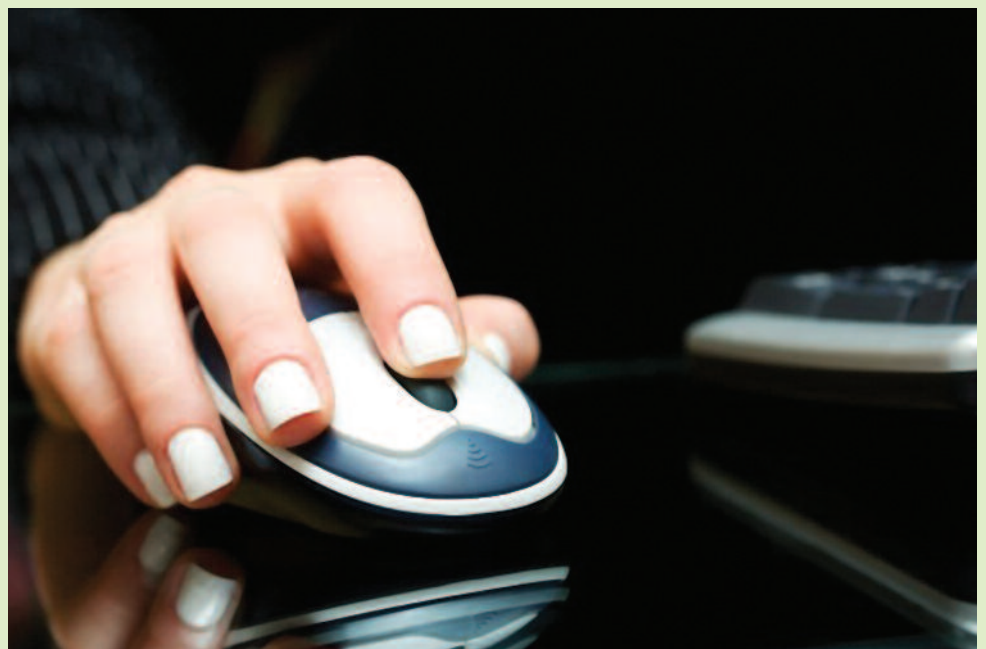


- Komplette innholds-  
fortegnelse  
s. 2
- Inneklima  
s. 3 og s. 5
- Hvor farlig er snus  
s. 8
- Fysisk aktivitet i skolen  
gir flere venner  
s. 11
- En blid, folkelig,  
tilgjengelig  
kommunelege  
s. 11
- Håndhygiene  
s. 16
- Nøytrale snuspakninger  
s. 17



# Helserådet

## INNHold NR. 17/16

Inneklimadagen 2016 – Barn i folkehelse! .....	3
Filmer om inneklima i klasserommet .....	5
Verdier og valg. Hvilke verdier styrer våre prioriteringer? En konferanse for kirke og helse .....	6
Nyhetsbrev fra Skadeforebyggende forum .....	7
Snus like farlig som røyking .....	8
-Forskere overselger snusstudie .....	8
På tide å snakke om kjærligheten i barnehagen, mener forsker .....	9
Hvor oppmerksomme er barn i trafikken? .....	9
Lett premature har auka risiko for språkvanskar .....	10
Å spise fisk forebygger ikke kreft .....	10
Hvor lenge virker koffein .....	10
Fysisk aktivitet i skolen gir flere venner .....	11
En blid, folkelig, tilgjengelig kommunelege? .....	11
Her er selvhjelpsøkene som er basert på forskning .....	12
Hvorfor slutter ungdommen å drikke? .....	12
Flere land sammen for å forske på tatoveringer .....	12
Keisersnitt gir trolig høyere risiko for fedme .....	13
Flest sykkelskader i hodet for de minste .....	13
Helseturisme kan ha mye av skylden for MRSA-økning .....	13
Velkommen til virus-verden .....	14
Ny doktorgrad ved STAMI om sårbarhet for kreftfremkallende tærrestoffer .....	14

### NYTT FRA WWW.FHI.NO, FOLKEHELSEINSTITUTTET

Utsending av influensavaksine til anbefalte målgrupper .....	15
Endret leveringsdato for influensavaksine .....	15
Mindre tuberkulose i 2015 enn tidligere .....	15
Kommuneleger kan lettere innhente tuberkulosesvar fra undersøkte asylsøkere .....	15
Filmer og presentasjoner om håndhygiene .....	16
Lenker håndhygiene .....	16
Ny studie viser vellykket strategi som bekjemper LA-MRSA i norske svinebesetninger .....	16
Infeksjoner og antibiotikabruk i sykehus .....	16
Infeksjoner etter kirurgi, rapport NOIS-POSI for 2015 .....	17
Undersøkelse om nøytrale snuspakninger: foreløpig resultat .....	17
Ny studie om ungdom og antidepressiva .....	17
Tomt for oppfriskningsvaksine mot difteri og tetanus (diTeBooster) .....	17

### Helserådet

Nytt fra Helsebiblioteket, emnebibliotek samfunnsmedisin og folkehelse

Postboks 7004 St. Olavs plass, 0130 Oslo.

Utgiver: Helsebiblioteket, Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten.

<http://www.helsebiblioteket.no/samfunnsmedisin-og-folkehelse>

ISSN 0806 - 7457

Redaktør: Anders Smith, spes. i samfunnsmedisin, M. Sc. E-post: [Anders.Smith@fhi.no](mailto:Anders.Smith@fhi.no). Tlf. 92 89 56 16.

Web-redaktør: Katrine Rutgerson. E-post: [Katrine.Rutgerson@fhi.no](mailto:Katrine.Rutgerson@fhi.no)

Layout: ASAP Media

Distribusjon: som vedlegg til e-post til registrerte abonnenter. Sendes også ut gjennom allmennlegelisten *eyr* og egen distribusjonsliste i Helsedirektoratet.

Forsiden: Tilgang til flere nyttige filmer i dette nummeret ved hjelp av museklikk. (Foto: Colorbox).



**Velkommen  
til**

# Inneklimadagen 2016

**Tid: 27. oktober 2016 kl. 09.00-16.00**

**Sted: Auditoriet i Helsedirektoratet,  
Universitetsgaten 2, Oslo**

## For hvem:

- Personer som jobber med miljørettet helsevern og kommunehelseetjenesten.
- Beslutningstagere.
- Byggeteknisk personell i kommunene.
- Personer som har ansvar for drift og forvaltning av skoler og barnehager
- Rådgivende ingeniører og arkitekter.
- Alle med interesse for godt inn klima.

***Barn og Folkehelse!***

***ALLE barn og elever har rett  
til et godt***

***inn klima/arbeidsmiljø***



Inneklimadagen 2016

## Inneklimadagen 2016 - Barn og folkehelse !

### Alle barn og elever har rett til et godt inneklima/arbeidsmiljø

**Inneklimadagen 2016** er et samarbeid mellom Astma- og Allergiforbundet (NAAF), Norsk Forum for Bedre Innemiljø for Barn (NFBIB), Direktoratet for Byggekvalitet (DIBK), Utdanningsdirektoratet, Arbeidstilsynet, Nasjonalt Folkehelseinstitutt (FHI) og Helsedirektoratet



Ingen deltakeravgift. Lunsj inkludert. Begrenset antall plasser.  
 Frist for påmelding: 13. oktober 2016  
 For påmelding: [Klikk her for din registrering](#)

Kontakt gjerne Marianne Bjerke [mabie@helsedir.no](mailto:mabie@helsedir.no)

- 0830 Registrering/kaffe, te og frukt
- 0900 Åpning ved HOD
- 0920 Praktisk info
- 0930 **Hvordan har elevene det i sitt arbeidsmiljø?**  
Rahman Chaudhry, Elevorganisasjonen
- 0950 **Har virkelig alle barn rett til et godt inneklima?**  
Johan Sverre Rivertz – «Far» til opplæringslovens §9a, Fylkesmannen i Hordaland
- 1020 Pause
- 1040 **Hva kan luften inneholde i barnehagen og skolen?**  
Rune Becher, Folkehelseinstituttet
- 1105 **Fukt og folkehelse**  
Johan Øvrevik, Folkehelseinstituttet
- 1130 **Lys/dagslys – viktige inneklimatekninger**  
Jan Vilhelm Bakke, Arbeidstilsynet
- 1200 **Lunsj med besøk hos utstillerne**
- 1300 **Utdeling av Kronprinsens forskningspris v/NAAF**
- 1330 **Plan- og bygningsloven, vår viktigste helselov?**  
Morten Lie, Direktoratet for Byggekvalitet
- 1350 **Hvorfor satser Arbeidstilsynet på barns arbeidsmiljø?**  
Ingrid Finboe Svendsen, Arbeidstilsynet
- 1410 **Systematisk inneklimatekninger – hvordan?**  
Finn Martinsen, Helsedirektoratet
- 1430 **Kaffe, te og kaker**
- 1445 **Fem filmer om inneklima i skoler (luft, lys, lyd, temperatur, renhold).**  
Presentasjon ved Kai Gustavsen NAAF
- 1500 **Renhold i barnehager og skoler – hvorfor og hvordan?**  
Steinar Nilsen, SINTEF Byggeforsk
- 1530 **Vi har klart det i Nittedal!**  
Nittedal ble kåret til Norgesmester i kommunal eiendomsforvaltning 2016  
Introduksjon ved Fredrik Horjen Juryformann Direktoratet for Byggekvalitet og Laila Jensen, Nittedal kommune
- 1550 **Dagens siste ord har Rahman Chaudhry, Elevorganisasjonen**
- 1600 **Slutt**

## Filmer om inneklima i klasserommet

Dato publisert: 22.08.2016 Sist oppdatert: 12.09.2016lg

Alle har hørt om inneklima, men det kan være vanskelig å forstå hva det egentlig er. Derfor har NAAF og samarbeidspartnere laget en serie med filmer som skal gjøre det litt enklere å forstå hva det faktisk innebærer.

Kai Gustavsen, vår fagsjef innen inneklima, HMS og miljørettet helsevern har utviklet undervisningsmetoden og har vært prosjektleder. Filmene bygger på erfaringer fra gjennomførte inneklimaprosjekt i skoler utført av NAAF rundt om i landet. Ønsker du mer informasjon om prosjektet, send epost til [Kai.gustavsen@naaf.no](mailto:Kai.gustavsen@naaf.no)

En lærer formidler sine opplevelser fra skolehverdagen og viser hvordan lærer og elev kan påvirke inneklima slik at læringsutbyttet blir optimalt.

En overlege fra Arbeidstilsynet gir innføring og eksempler på hvordan det enkelte miljø kan påvirke helse, konsentrasjon og trivsel til elev og lærer.

NAAF avslutter hver film med et praktisk råd som er lett å innføre og som virker positivt inn på inneklima.

Når du ser filmene, supplér gjerne med egne erfaringer fra klasserommet og sett i gang med praktisk inneklimaarbeid.

**Det er ofte lettere enn du tror!**

**Se denne artikkelen som også gir tilgang til filmene, ved å gå inn her:**  
<http://www.naaf.no/no/inneklima/Filmer-om-inneklima-i-klasserommet>

Prosjektet er støttet av:



Helsedirektoratet  
Utdanningsdirektoratet  
Utdanningsforbundet  
Arbeidstilsynet  
Direktoratet for Byggkvalitet  
Kommunenes sentralforbund, KS  
KLP-forsikring  
Folkehelseinstituttet  
Elevorganisasjonen  
Norsk Forum For Bedre innemiljø for Barn

Referansekode i 'Helserådet': INN 2016 – 9. Stikkord: Inneklima i skoler. Skoler.

En konferanse for kirke og helse

# Verdier og valg

Hvilke verdier styrer våre prioriteringer?



*Å velge det rette*  
v/ Magne Nylenna,  
Nasjonalt kunnskapsenter for helsetjenesten



*Jakten på dømmekraften*  
v/ Marie Aakre,  
forfatter



*Prioriteringer i praksis. Veiledning til helsearbeidere og diakoner.*  
v/ Geir Sverre Braut,  
Stavanger Universitetssjukehus



*Åpent og rettferdig - prioriteringer i helsetjenesten*  
v/ Morten Magelssen,  
Senter for medisinsk etikk, UiO



*"Jeg og døden". Samhandling mellom helse og kirke*  
v/ Anne Hirsch,  
Sykehusdiakonspesialist, St.Olavs Hospital

Mer informasjon og utfyllende program på [kirken.no/helse](http://kirken.no/helse)

19.-20. januar 2017.  
Quality Airport Hotel,  
Stavanger, Sola.

Deltakeravgift: 1700 kr  
Påmelding innen 20.nov

Arr.: Kirkerådet, Stavanger bispedømmeråd og KA



## Nyhetsbrev fra Skadeforebyggende forum 16.9.2016:



### Luster = Trygt lokalsamfunn

Luster kommune tok fatt i Trygge lokalsamfunn-arbeidet i 2013. Med godt lokalt arbeid, tverrsektorielt samarbeid og bredt engasjement har man oppfylt de krav som stilles. «Kommunen har tatt i bruk TL-metoden og skapt et godt fundament for skadeforebygging i lokalsamfunnet» slår sertifiseringsrådet fast i sin uttalelse. På et storslagent arrangement fikk Skadeforebyggende forum gleden av å dele ut skilt og flagg til Luster kommune som den 26. godkjente kommune i Norge, og som den andre godkjente kommune etter den nasjonale modellen.

### Innhenting og bruk av skadedata - temaseminar i Oslo, 29. nov

Bruk av skadedata er A og O i det forebyggende arbeidet. Vi trenger mer og bedre data for å kunne forebygge på en formålstjenlig måte. Vi vil også i år invitere medlemmer og samarbeidspartnere til seminar om innhenting og bruk av skadedata. Aktuelle temaer; HMS-arbeid, Nasjonalt traumaregister, Hva vet vi om ulykker på flyktningmottak? og bruk av registrerte opplysninger i det praktiske arbeidet.

### Eldresikkerhet – temaseminar i Oslo 6. desember

I seminarserien "Velferd, aldring og livskvalitet" vil vi i år belyse pårørende-rollen og temaer som kan gjøre oss bedre rustet til å møte utfordringer den dag man kanskje blir nødt til å "bli mamma til sin egen mamma" som noen uttrykt det. En geriatraker vil fortelle om normal aldring og hvordan kroppens forandringer kan påvirke oss. Vi vil også ta opp noen temaer som det kan være nyttig å ha kunnskap om som pårørende; sikkerhet i hjemmet, alkohol og medisinbruk m.m.

### Risikorydding – en nasjonal dugnad for et tryggere nærmiljø

Risikorydding handler om å rydde bort risiko. Risiko for skader finnes overalt, både hjemme og i hagen; ute i gata og på veien; på skolen og fotballbanen. 550 000 mennesker må ha behandling for skader hvert år. De fleste skadene kan unngås. Gjennom å rydde opp kan vi redde liv. Og jo flere som går sammen, jo lettere blir det å gjøre nærmiljøet tryggere!

Kampanjen er et initiativ fra Skadeforebyggende forum, med grunnfinansiering fra Gjensidige-stiftelsen. I høst lanserer vi to nye tiltak. "Tryggsekken"; en ryggsekk som kan tas med på hjemmebesøk hos eldre for demonstrere og fortelle om enkle tiltak som kan gjøre hverdagen sikrere. Sekken er bl a tatt i bruk av pensjonistforeninger, frivillighetssentraler og skal bli presentert på Sikkerhetsuka i Ski kommune. Med "Trygghetsvandring" inviterer vi kommuner, lag og foreninger til å gjennomføre en sikkerhetssjekk i nærmiljøet. Larvik, Tønsberg og Ski er først ut. På [www.Risikorydding.no](http://www.Risikorydding.no) finner du mer informasjon om disse tiltak samt informasjon om risiko og forebyggingsmuligheter i boligen og nærmiljøet.

### **Trygge lokalsamfunn (TL) – Nettverksmøte 30. november**

TL-nettverket vokser. Bærum kommune og Tønsberg kommune har begge sendt inn signerte intensjonsavtaler nå i høst. Avtalen er behandlet i kommunestyret og signert av ordfører og rådmann. Gloppen, Flora og Stokke er på god vei mot godkjenning. Høyanger er regodkjent og Vågå på god vei. Det er inspirerende å følge kommunenes arbeid og alt det gode arbeid som gjøres lokalt. Erfaringsdeling er en viktig del av arbeidet. **Vi inviterer til Nettverkssamling i Oslo 30. november. Vi kommer tilbake med mer informasjon til våre TL-kontakter – men notere dato allerede nå.**

### **Nyttig å vite:**

- Kontingentkrav: Medlemmer av Skadeforebyggende forum vil i løpet av september få tilsendt faktura pr. e-post direkte fra vår regnskapsfører Grant & Thornton. Medlemskap koster kr 1.000. Det er plass for flere medlemmer!

- **Safety 2016** WHO's internasjonale temakonferanse om «Injury prevention and safety promotion» holdes i år i Tampere Finland med Finlands institutt for helse og velferd og Tampere kommune som vertskap. Her møtes ledende forskere og praktikere fra ulike felt. Det blir arrangert en egen sesjon om lokalt skadeforebyggende arbeid og Safe Communities. Flere norske TL-kommuner vil være representert.
- **Lokalsamfunnet for framtida – samarbeid på tvers for helse og trivsel** er tema for årets Folkehelsekonferanse, Bodø, 17.-18. oktober 2016. Trygge lokalsamfunn blir presentert under overskriften «Smart samarbeid – gode eksempler».
- Rapportering av personskader til Norsk pasientregister (NPR) er obligatorisk for alle somatiske sykehus og de kommunale legevaktene i Oslo, Bergen og Trondheim. Men ennå har ikke alle fått orden på sine rapporteringsrutiner. 22 av 26 rapporteringspliktige enheter rapporterte data for 2015. [Rapporten Personskadedata 2015](#) viser at rapporteringen fortsatt er mangelfull men oppdatert informasjon og statistikk gir uansett viktig kunnskap.
- **EuroSafe** er en europeisk samarbeidsorganisasjon for person- og produksikkerhet. På nettsiden kan du abonnere på nyhetsbrevet og følge med på skadedata og prosjekter i Europa; "Working together to reduce the burden of home and leisure accidents in Europe". Skafor har vært medlem i EuroSafe i mer enn 10 år og er med i styret for organisasjonen.
- **"Hjertesone – en tryggere skoleveg!** Ved skolestart lanserte Trygg Trafikk sammen med flere samarbeidspartnere en ny aksjon. En "hjertesone" er en bilfri sone rundt skolen som kan gjøre det lettere og tryggere for elevene å gå eller sykle til skolen. Barn som blir kjørt med bil bør sleppes av utenfor denne sone.
- **Sjøfartsdirektoratet** informerer om endret frist for å søke om midler til Sjøvettaktiviteter. Frist for å søke om midler til neste år er 1. november 2016.
- **Alt vi kan mot brann** er en kampanje for å spre kunnskap om brannrisiko og brannforebygging. Meld din organisasjon på kampanjen og bidra til å minske antall branner, og redusere antall skadde og døde i branner. Vi minner også om [Brannvernuka](#) (uke 38)

Med vennlig hilsen  
Eva J Vaagland, daglig leder

## Snus like farlig som røyking (forskning.no 12.9.2016)

En stor studie viser at snusing kan øke risikoen for hjertekarsykdom minst like mye som røyking.

**Stein Roar Leite**, journalist, NTNU

Snus er spesielt skadelig for de som ikke holder seg i god fysisk form.

– Trening ser ut til å motvirke snusens negative effekter – så lenge man er ung og holder seg i god form, sier Eli-Anne Skaug, forsker ved Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk på NTNU. Hun er en av flere forskere bak studien.

Funnene er hentet ut fra den store befolkningsstudien fra Nord-Trøndelag, HUNT3.

– Å anbefale snus som et trygt alternativ til tobakksrøyking kan ikke lenger anses som velbegrunnet. Det er å lure ungdom til å bli avhengig av et stoff som på lang sikt kan gi alvorlige helseproblemer, sier Skaug.

Se hele denne artikkelen og andre artikler fra forskning.no med relatert innhold ved å gå inn på <http://forskning.no/2016/09/snus-farlig-som-royking/produisert-og-finansiert-av/ntnu>.

Referansekode i 'Helserådet': TOB 2016 – 19. Stikkord: Snus.

## – Forskere overselger snusstudie (forskning.no 13.9.2016)

Kritiker mener resultatene i en ny norsk snusstudie er altfor usikre. – Studien kan si noe om mulige trender i befolkningen vi har studert, argumenterer en av forskerne bak snusstudien.

**Marianne Nordahl**, journalist i forskning.no

I går dekket medier i inn- og utland en studie fra NTNU der forskere har undersøkt blodårefunksjonen til nærmere 1600 friske menn – evnen blodårene deres hadde til å utvide seg.

forskning.no-eier NTNU skrev også en sak som vi publiserte her på våre nettsider. Les den her: [Snus like farlig som røyking](#)

Resultatene tyder på at den såkalte endotelfunksjonen var dårligere hos snusere enn blant de som verken snuste eller røykte. Endotelet er det innerste cellelaget i blodårevæggen, og har dermed direkte kontakt med blodet. Disse cellene er med på å sørge for at blodårene slapper av og kan utvide seg for å øke blodstrømmen når man gjør fysisk krevende arbeid, skriver UNIKARD, [som også omtaler studien](#).

Dårlig endotelfunksjon kan være et tidlig varselsignal om framtidig hjerte- og karsykdom, ifølge forskerne.

Fordi røykerne i studien var en eldre gruppe en snuserne, gjorde forskerne utregninger som utelukket at dette skulle påvirke resultatene.



Men når forskerne videre justerte for forskjeller i utdanning, inntekt og fysisk aktivitet, var det ikke lenger noen statistisk sikker forskjell på blodårefunksjonen hos snuserne og de som verken snuste eller røykte.

Overlege ved Seksjon for preventiv kardiologi på Oslo universitetssykehus, Serena Tonstad, er en av dem som påpeker dette og mener at forskerne overselger resultatene sine. Hun synes forskjellen på blodårenes evne til å utvide seg hos deltakerne var veldig liten.

– Dette er en veldig begrenset studie, og den er blåst opp altfor mye i forhold til funnene som vi ser i studien.

– Dette er en observasjonell studie der forskerne ser på verdiene hos de som snuser og de som ikke gjør det, men det kan være bakenforliggende forskjeller på disse menneskene som vi ikke ser, som påvirker resultatene.

– I tillegg – når du har en stor studie, vil små forskjeller bli statistisk signifikante, sier hun.

Se hele denne artikkelen samt artikkelen ovenfor og andre artikler med relatert innhold ved å gå inn på <http://forskning.no/2016/09/forskere-overselger-snusstudie>.

Referansekode i 'Helserådet': TOB 2016 – 20. Stikkord: TOB 2016 – 20.

## På tide å snakke om kjærligheten i barnehagen, mener forsker

(forskning.no 13.9.2016)

Hun mener alt som foregår i barnehagen har å gjøre med kjærlighet, men det snakkes ikke om den.

**Kari Aamli**, journalist. Høgskolen i Oslo og Akershus

– Barna ser ofte på oss med kjærlighetsfulle blikk. Som pedagoger møter vi dem også med kjærlighetsfulle blikk og viser at vi er glad i dem, sier stipendiat Teresa K. Aslanian ved Høgskolen i Oslo og Akershus.

Hun har ønsket å finne ut mer om denne profesjonsutøvede kjærligheten og den unike blandingen av glede, ansvar og arbeid. Dette har resultert i boka *Kjærlighet som profesjonsutøvelse i barnehagen*.

For Aslanian er kjærlighet grunnleggende for barnehagefaget. Nestekjærlighet er en av de viktigste verdiene i barnehagen, og stipendiaten mener det er verdt å gruble litt mer over.

– Det går ikke an å snakke om omsorg løsrevet fra kjærlighet. Omsorg er noe vi gjør her og nå, og kjærlighet er blant annet en følelse som kommer etter hvert som vi blir kjent med barna, sier hun.

Se hele denne artikkelen og andre artikler fra forskning.no med relatert innhold ved å gå inn på <http://forskning.no/2016/09/kjaerlighet-i-barnehagen/produsert-og-finansiert-av/hogskolen-i-oslo-og-akershus>.

Referansekode i 'Helserådet': UNG 2016 – 23. Stikkord: Kjærlighet. Barn/voksne. Barnehager.

## Hvor oppmerksomme er barn i trafikken?

(forskning.no 13.9.2016)

Ikke så veldig, skal vi tro en test av 59 barn som i fjor høst syklet i forskningens tjeneste.

**Christina Benjaminsen**, redaktør, Gemini.no. SINTEF

Forsøkene ble gjort på Eberg Trafikkgård i Trondheim, som er et vegsystem i miniversjon hvor barn kan øve på å ferdes i trafikken, men i trygge omgivelser.

Der utstyrte forskerne 59 barn i alderen åtte til tolv år med spesialbriller før de fikk ulike oppgaver på sykkel. Spesialbrillene registrerer øyebevegelsene og oppmerksomheten til barna. I tillegg har brillene HD-kamera som filmer omgivelsene.

– På filmen ser vi hvor i omgivelsene forsøkspersonen fester blikket. Det ga oss en rådatafil med cirka 1,7 millioner blikkpunkter som vi nå skal analysere og se dem i sammenheng med testoppgavene som elevene fikk, forklarer seniorforsker Dagfinn Moe i Sintef.

Målet er å finne ut hvor flinke barna er til bevisst å følge en plan og styre oppmerksomheten. Til syvende og sist vil det gi en pekepinn på hva sykkelopplæringen i skolen bør fokusere på og gi ny kunnskap om når det er trygt for barn å sykle alene i trafikken.

Se hele denne artikkelen og andre artikler fra forskning.no med relatert innhold ved å gå inn på <http://forskning.no/2016/09/hvor-opperksomme-er-barn-i-trafikken/produsert-og-finansiert-av/ntnu>.

Referansekode i 'Helserådet': UNG 2016 – 24. Stikkord: Trafikksikkerhet. Barn.

## Lett premature har auka risiko for språkvanskar *(forskning.no 15.9.2016)*

Det er ikkje berre ekstremt premature barn som har auka risiko for språkvanskar. Også lett premature barn kan streve meir med språket enn barn fødd til termin.

**Ragnhild Thomsen Thornam**, kommunikasjonsrådgiver. *Statped*

Forskarar har sett på språkevnene til 25 lett premature barn, altså barn som er fødd i veke 34 til 36. Resultata viser at barna ved fireårs alder skårar svakare enn forventa og at relativt mange har symptom på språkvanskar.

Pilotstudien er gjort av forskar Wenche Andersen Helland i Statped og logoped Anne Straume i Askøy kommune.

– Funna viser at vi må forske meir på dei lett premature barna. Vi tek gjerne for gitt at dei barna som er fødte tett opp mot termin, med tilnærma normal fødselsvekt og stabil helsetilstand, ikkje har vanskar. Då er det fare for å oversjå problem, seier Helland. Ho er også førsteamanuensis II ved Universitetet i Bergen og forskar i Helse Fonna.

Helland understrekar at dette er ein pilotstudie med eit lite utval og funna må difor tolkast med varsemd. Resultata tyder likevel på at språkkompetansen til dei lett premature barna er lågare enn hos andre barn.

Funna blir stadfesta av anna forskning. Ein studie frå USA frå 2012 av meir enn 5000 barn, der 400 var lett premature, viser at dei lett premature gjer det svakare enn fullborne barn på språklege mål.

– Dei lett premature barna har gått glipp av dei siste vekene av svangerskapet. Då er det fornuftig å ha eit ekstra auge på dei og følgje dei tettare opp, meiner Helland.

Se hele denne artikkelen og andre artikler med relatert innhold fra forskning.no ved å gå inn på <http://forskning.no/2016/09/lett-premature-har-auka-risiko-sprakvanskar/produsert-og-finansiert-av/statped>.

Referansekode i 'Helserådet': UNG 2016 – 25. Stikkord: Prematuritet. Språkvansker.

## Å spise fisk forebygger ikke kreft *(forskning.no 14.9.2016)*

Det er mange gode grunner til å spise mer fisk. Men fisk har ingen forebyggende virkning mot kreft, viser en omfattende og langvarig studie. **NTB**

Forskere fra ti europeiske land har i mer enn 25 år samlet inngående data om kostholdsvaner og kreftrisiko. Mer enn en halv million menn og kvinner svarte på detaljerte spørreundersøkelser, og over 400.000 avga blodprøver til en biobank.

### Fisken er nøytral

Det omfattende materialet har senere blitt brukt til å analysere betydningen av kosthold. Norske forskere har sett på om inntak av fisk påvirker risikoen for å utvikle kreft. De har sammenlignet inntak av mager, halv-mager og fet fisk med hvor mange av deltakere i undersøkelsen som har utviklet ulike kreftformer.

– Det finnes ingen studier som viser at inntak av fisk øker risikoen for å utvikle kreft. Noen få studier antyder at fiskeinntak reduserer risiko for enkelte kreftformer, Men den overordnede konklusjonen er at fisk er et helt nøytralt næringsstoff, sier professor i sosialmedisin Eiliv Lund ved UiT, Norges arktiske universitet, til NTB.

Se hele denne artikkelen og andre artikler med relatert innhold fra forskning.no ved å gå inn på <http://forskning.no/mat-og-helse/2016/09/inntak-av-fisk-forebygger-ikke-kreft>.

Referansekode i 'Helserådet': ERN 2016 – 64. Stikkord: Fisk. Kreftrisiko.

## Hvor lenge virker koffein? *(forskning.no 13.9.2016)*

Spør en forsker:

Noen påstår at de ikke får sove etter å ha drukket kaffe så tidlig som klokken tolv på formiddagen. Kan koffein virkelig virke så lenge i kroppen eller sitter det i hodet?

**Thea Myklebust**, journalistpraktikant

Svært mange nordmenn er trofaste kaffedrikkere og heller i seg mengder av det brune gullet hver eneste dag. Noen kan tilsynelatende drikke kopp etter rett før leggetid uten at det byr på problemer, mens andre ikke får sove selv om det er en halv dag siden siste kaffekopp.

Forskning.no har tidligere skrevet om [det er store forskjeller på hvor våkne vi blir av koffein](#), og at ulike personer har ulik toleranse av stoffet. Men kan det også være individuelle forskjeller i *nedbryting* av koffein og hvor lang tid det tar før effekten av det sentralstimulerende stoffet er borte?

Vi spurte forsker Olav Spigset om dette. Han er professor ved Institutt for laboratoriemedisin, barne- og kvinnesykdommer ved NTNU. Han kunne fortelle oss at koffein kan ødelegge nattesøvnen på lunefulle måter.

Se hele denne artikkelen samt andre artikler fra forskning.no med relatert innhold ved å gå inn på <http://forskning.no/sovn/2016/09/hvor-lenge-virker-koffein-i-kroppen>.

Referansekode i 'Helserådet': ERN 2016 – 63. Stikkord: Kaffe. Koffein.

## Fysisk aktivitet i skolen gir flere venner (forskning.no 12.9.2016)

Fysisk aktivitet i teorifag kan øke læringen. Nå viser ny forskning at det også gir flere venner.

**Elin Nyberg**, journalist. [Universitetet i Stavanger](#)

«Jeg synes det har forandret seg etter at vi begynte med aktiv læring. Vi har blitt bedre venner, for vi har vært i flere grupper, så de som ikke har vært så mye med hverandre har blitt bedre venner.»

Det forteller en av elevene i forskningsprosjektet «Aktiv skole».

I prosjektet har forskerne sett på hvordan vi kan skape en mer aktiv skolehverdag med såkalt fysisk aktiv læring for å bedre barns helse- og læringsmiljø.

Prosjektet er et samarbeid mellom Universitetet i Stavanger, skoler i Stavanger kommune og fysio- og ergoterapitjenesten i kommunen.

– Bruk av aktiv læring som pedagogisk metode skapte mer variasjon i undervisningen og bedret arbeidsmiljøet blant elevene, forteller fysioterapeut Ingrid Skage som holder på med en doktorgrad ved Universitetet i Stavanger om fysisk aktivitet som læringsmetode.

Se hele denne artikkelen samt flere andre artikler fra forskning.no med relatert innhold ved å gå inn på <http://forskning.no/2016/09/flere-venner-med-fysisk-aktivitet-i-teorifag/produert-og-finansiert-av/universitetet-i>.

Referansekode i 'Helserådet': FYS 2016 – 22. Skoler. Fysisk aktivitet i skolen.



**Einar Braaten, Kommunelegens blogg 10.9.2016:**

## En blid, folkelig, tilgjengelig kommunelege?

Jeg vil at en kommuneoverlege skal være lett tilgjengelig, snakke folkelig norsk og være blid. Det er ikke så lett! For tida har jeg nesten all min tid opptatt av møter, jeg er akademisk høyt utdannet og jobber ofte med noe av det tristeste vi har ute i kommuner.

Det vanskeligste er å være blid. Med "blid" mener jeg høflig, imøtekommende, lyttende og med et smil så ofte det passer seg. Ofte glemmer jeg det i travelheten eller fordi det jeg jobber med, egentlig er trist og ganske vondt å jobbe med. Da må jeg konsentrere meg om å være lyttende, høflig og imøtekommende uten et smil. Andre ganger er jeg slett ikke imøtekommende, men stiller krav om at forhold skal rettes og lover følges. Allikevel kan jeg lytte og være høflig. Jammen kan et smil være ganske avvæpnende og lette situasjonen også! Dessuten krever jeg av de jeg jobber sammen med, at de SKAL rope blidt "go morgen" når de kommer inn kontordøra. Det funker!

Tilgjengelighet er også vanskelig. Hverdagen styres av Outlook kalenderen:

En tilfeldig valgt kommunelege-uke:



Når skal jeg svare på telefoner? Når ukene ser sånn ut, når skal jeg få til det møtet den ansatte ønsket for å snakke om noe som var viktig for henne? Jeg har lagt meg til en vane at jeg ikke tar telefoner når jeg er i møter. Kommunens sentralbord sender meg en epost når de ser at jeg er i møter. Jeg ringer alltid tilbake når jeg har pause eller litt tid mellom møtene. Alle jeg snakker med, forstår den måten å gjøre det på, og jeg setter æra mi i å ringe tilbake!

Jeg er fra Kongsberg. Der snakker vi litt breit og jeg er opptatt av å beholde det som er igjen av dialekt. Dialekt er så fint! Som akademisk utdannet er det så lett å bruke fagspråk og byråkratiske vendinger. Jeg setter æra mi på spill der også. Jeg vil snakke et folkelig språk!

Ikke tro at dette bare kommer av seg sjøl. Det krever faktisk at jeg tenker gjennom det og prøver hver time på dagen til det blir min vane!

Referanskode i 'Helserådet': MET2016 – 33. Stikkord: Kommunelege. Braaten, Einar.

## Her er selvhjelpsbøkene som er basert på forskning

(forskning.no 11.9.2014)

Selvhjelpsbøker selger i bøtter og spann. Men bøkernes budskap er sjelden vitenskapelig fundert, ifølge forsker Kristian Bjørkdahl.

**Anne Lise Stranden**, journalist

Selvhjelpsbøker lover at du kan bli en bedre utgave av deg selv, hvis du bare følger rådene de gir. Du kan få mer suksess, bli mer effektiv på jobben, huske bedre og få bedre tid til deg selv og andre. Men virker de?

Ifølge forsker Kristian Bjørkdahl ved Uni Research i Bergen kvalifiserer **mange av bøkene til svindel og bedrag** ved at de ikke hviler på noe vitenskapelig fundament, uttalte han til VG. I Folkeopplysningen på NRK slaktet han de fleste selvhjelpsbøkene på markedet i forrige uke.

Men Bjørkdahl fant også noen lyspunkt i bunken.

– Ikke alle selvhjelpsbøker er søppel, det er viktig å understreke, sier han til forskning.no. Boken *59 seconds: Think a Little, Change a Lot* av Richard Wiseman var slik sett den beste boken i sjangeren. Den er den eneste som utelukkende lener seg på forskning, sier Bjørkdahl.

Se hele artikkelen samt en del artikler med relatert innhold fra forskning.no ved å gå inn på

<http://forskning.no/arbeid-psykologi-utviklingspsykologi/2016/08/bare-en-av-ti-selvhjelpsboker-er-forskningsbasert>.

Referansekode i 'Helserådet': MET 2016 – 34. Stikkord: Selvhjelps litteratur.

**Nyhetsbrev forebygging.no 5/2016: Kronikk:**

## Hvorfor slutter ungdommen å drikke?

Av: **Willy Pedersen**, Professor i sosiologi, Universitetet i Oslo og NOVA (2016)

På 1990-tallet var bekymringen stor over hele Europa. Alkoholkonsumet økte, jevnt og trutt. Bruken av cannabis fulgte i samme spor, og særlig engelske forskere slo alarm (1): Bruken av cannabis synes å bli normalisert i ungdomsgruppene. Ungdommene drikker alkohol på en hardere måte. «A new culture of intoxication» og «determined drunkenness» var begrepene som nådde overskriftene i nyhetsmediene. Drikkemønstre en hadde hatt i røffe arbeiderklasse-kulturer i nord-engelske byer, med lite alkohol i ukedagene, men tung fyll i helgene, hadde blitt vanligere også i storbyer som London. Hippe klubb-ungdommer og studenter ved prestisje-universiteter hadde begynt å opptre stupfulle i det offentlige rom. En så samme mønster i en rekke andre land.

Så begynte det å skje noe nytt, ved årtusenskiftet. Alkoholkonsumet blant ungdom begynte å falle.

Se hele kronikken ved å gå inn på <http://forebygging.no/Kronikker/-2015/Hvorfor-slutter-ungdommen-a-drikke>

Referansekode i 'Helserådet': RUS 2016 – 19. Stikkord: Ungdom. Alkoholkonsum. Drikkevaner.

## Flere land sammen for å forske på tatoveringer (forskning.no 13.9.2016)

En stadig større andel av Europas befolkning har tatoveringer. Nå skal Norge og flere andre land forske på hvor trygge kjemikalierne som brukes for å lage kroppskunst, faktisk er.

**NTB**

Ifølge **Miljødirektoratet** har én av fire nordmenn under 30 år en tatovering. I EU har andelen tatovert økt fra 5 prosent i 2005 til 12 prosent i år.

EU-kommisjonen vurderer nå å stramme inn regelverket for hva slags kjemikalier det er tillatt å bruke i tatoveringer.

Se hele denne artikkelen samt andre artikler fra forskning.no med relatert innhold ved å gå inn på <http://forskning.no/kjemi-om-forskning/2016/09/flere-land-sammen-forske-pa-tatoveringer> .

Referansekode i 'Helserådet': PER 2016 – 12. Stikkord: Tatovering.

## Keisersnitt gir trolig høyere risiko for fedme (forskning.no 12.9.2016)

En ny stor studie viser at barn født med keisersnitt oftere veide for mye senere i livet.

**Ingrid Spilde**, journalist

Flere studier har hintet om det samme:

Risikoen for å utvikle fedme er større for barn som ble født med keisersnitt, sammenlignet med ungene som ble født på vanlig måte.

- Les mer: [Keisersnittbarn blir oftere fete](#)

Men det er knyttet nye usikkerhet til undersøkelsene.

Mange har vært små og kortvarige. Og i mange tilfeller er det umulig å si om det var fødselsmetoden i seg selv som ga utslaget.

Forskerne har for eksempel ikke hatt informasjon om moras vekt i svangerskapet. Mødre med fedme må oftere ta keisersnitt. Samtidig er det mye som tyder på at moras vekt også i seg selv øker risikoen for at barnet får vektproblemer.

- Les mer: [Overvekt i svangerskapet kan gi barn med fedme](#)

Se hele denne artikkelen og andre artikler fra forskning.no med relatert innhold ved å gå inn på <http://forskning.no/2016/09/keisersnitt-gir-trolig-hoyere-risiko-fedme> .

Referansekode i 'Helserådet': SEX 2016 – 16. Stikkord: Keisersnitt.

## Flest sykkelskader i hodet for de minste (forskning.no 13.9.2016)

De minste barna har størst risiko for hodeskader i forbindelse med ulykker på eller med sykkel. Det viser en australsk studie.

**Eivind Torgersen**, journalist

Det er langt ned til bakken for ettåringen i barnesetet bak ryggen til pappa. Utsikten er ikke all verden ut over rørleggersprekken ti centimeter foran nesa. Hvis noe skulle skje, vil den lille neppen oppdage det i tide, og hun har heller ikke reflekser eller fysikk til å reagere raskt nok.

Her ligger nok noe av forklaringen på funnene til de australske forskerne som har undersøkt skader på barn som er innblandet i uhell med sykler. Tallene har de hentet fra akuttmottak og sykehus i den australske delstaten Victoria.

Statistikken forteller ikke om barna var passasjerer eller om de syklet på egen hånd, men forskerne regner ikke med at det er så mange barn under tre år som sykler selv.

«Vårt fokus var på de minste barna som mest sannsynlig var passasjerer», skriver Jennifer Oxley og kollegaene hennes.

Se hele denne artikkelen og andre artikler fra forskning.no med relatert innhold ved å gå inn på <http://forskning.no/2016/09/flest-sykkelskader-i-hodet-de-minste> .

Referansekode i 'Helserådet': SKA 2016 – 18. Stikkord: Sykkelykker. Barn.

## Helseturisme kan ha mye av skylden for MRSA-økning

(forskning.no 9.9.2016)

15 personer er smittet av den fryktede MRSA-bakterien ved sykehuset i Tromsø. De siste årene er antall smittebærere i Norge tredoblet. Flere får smitten i utlandet, viser tall fra FHI.

**Anne Lise Stranden**, journalist

Nyfødtintensiv-avdelingen ved Universitetssykehuset i Nord-Norge er stengt fordi nyfødte er smittet med gule stafylokokker, MRSA. Mandag meldte **Nordlys** at fem nye personer er testet positivt for bakterien i Tromsø.

Siden den er motstandsdyktige mot antibiotika, har legene mindre å stille opp med mot den såkalte sykehusbakterien. Men hvordan smitter bakterien? Og hvorfor blir ikke alle som er smittet, syke? Hva er symptomene?

Vi har spurt forsker Petter Elstrøm ved Folkehelseinstituttet.

Se hele artikkelen samt en del relaterte artikler fra forskning.no ved å gå inn på <http://forskning.no/2016/09/flere-smittet-av-farlig-bakterie-helseturisme-kan-ha-skylden>.

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016 – 132. Stikkord: MRSA. Sykehusinfeksjoner. Helseturisme.

## Velkommen til virus-verden (forskning.no 11.9.2016)

Alle levende vesener – fra bakterier til mennesker – er smittet av virus. Antageligvis kan vi ikke leve uten dem.

**Ingrid Spilde**, journalist

De siste åra har nok de fleste fått med seg at bakterier er langt mer enn kilder til kviser, pest og kolera.

Vi og omgivelsene våre er stappfulle av disse mikroorganismene. De har stor innflytelse på både oss og økosystemene rundt oss, og ingenting ville fungere uten dem.

Nå kan det imidlertid se ut som om også virus spiller en lignende rolle.

Ny forskning hintet om at de ikke bare er avgjørende for økosystemene på kloden. Det ser ut til at virus både regulerer bakteriefloraen vår og beskytter oss mot sykdom.

Se hele denne artikkelen og andre artikler fra forskning.no med relatert innhold ved å gå inn på <http://forskning.no/virus/2016/09/velkommen-til-virus-verden>.

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016 – 133. Stikkord: Virus. Økosystemer.



9.9.2016

## Ny doktorgrad ved STAMI om sårbarhet for kreftfremkallende tjærestoffer

Lungesykdom og eksponering i arbeidsmiljøet er en velkjent og utbredt problemstilling. En gruppe kjemikalier som enkelte arbeidstakere utsettes for er kreftfremkallende tjærestoffer. 15. september disputerer Heidi Uppstad ved Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) om kjønnsforskjeller knyttet til sårbarhet for kreftfremkallende tjærestoffer.

Se hele artikkelen fra STAMI ved å gå inn på <https://stami.no/ny-doktorgrad-ved-stami-om-sarbarhet-for-kreftfremkallende-tjaerestoffer/>.

Referansekode i 'Helserådet': ARB 2016 – 20. Stikkord: Tjærestoffer.

*Artikkel*

## Utsending av influensavaksine til anbefalte målgrupper

I uke 37, 38 og 39 vil kommuner og helseforetak motta influensavaksine til personer som anbefales årlig vaksinasjon. Folkehelseinstituttet prioriterer utsending av vaksine til de anbefalte målgruppene, og starter distribusjon til andre tidligst i månedsskiftet september/oktober.

Oppdatert 13.09.2016

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/sv/vaksine/bestilling/utsending-av-influensavaksine-til-anbefalte-malgrupper2>

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016 – 134. Stikkord: Influensavaksine.

---

*Melding*

## Endret leveringsdato for influensavaksine til enkelte mottakere

Publisert 13.09.2016

På grunn av tekniske problemer er utsending av influensavaksine til enkelte mottakere utsatt.

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/nyheter/2016/endret-utsendelsesdato-for-influensavaksine-til-enkelte-kommuner>

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016 – 141.

---

*Statistikknytt*  
*Årsrapport*

## Mindre tuberkulose i 2015 enn tidligere

I 2015 meldte legene og laboratoriene fra om 318 tilfeller av tuberkulose gjennom Meldesystemet for infeksjonssykdommer (MSIS). Dette er færre enn i de to foregående årene.

Publisert 12.09.2016 kl 12:26 Oppdatert 12.09.2016 kl 13:37

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/nyheter/2016/mindre-tuberkulose-i-2015-enn-tidligere> .

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016 – 136. Stikkord: Tuberkulose.

---

*Artikkel*

## Kommuneleger kan lettere innhente tuberkulosesvar fra undersøkte asylsøkere

For å lette informasjonsflyten om resultater av tuberkuloseundersøkelser kan kommuneleger innhente opplysning om hvilken kommune asylsøkeren er flyttet til etter oppholdet på asylmottaket.

Publisert 08.09.2016

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/sv/asylsokeres-helse/kommuneleger/>

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016 - 20

---

*Artikkel***Filmer og presentasjoner om håndhygiene**

Filmer på YouTube og Vimeo samt presentasjoner til bruk i undervisning og til andre formål.

Publisert 01.09.2016

Se hele artikkelen som også gir tilgang til filmene og presentasjonene:  
<https://www.fhi.no/sv/forebygging-i-helsetjenesten/handhygiene/film-pres> .

(Red. kommentar: Se også 2 artikler om håndhygiene fra Folkehelseinstituttet i forrige nummer av 'Helserådet')

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016 – 137. Stikkord: Håndhygiene.

*Artikkel***Lenker håndhygiene**

Lenker til nettsteder nasjonalt og internasjonalt.

Publisert 01.09.2016

Se hele artikkelen som også gir tilgang til lenkene ved å gå inn på  
<https://www.fhi.no/sv/forebygging-i-helsetjenesten/handhygiene/lenker>

(Red. kommentar: Se artikkelen ovenfor og de to artiklene om håndhygiene i forrige nummer av 'Helserådet')

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016 – 138. Stikkord: Håndhygiene.

*Nyhet***Ny studie viser vellykket strategi som bekjemper LA-MRSA i norske svinebesetninger**

Norge har som hittil eneste land i verden implementert en «search and destroy»-strategi mot LA-MRSA i svinebesetninger. Personer som arbeider med svin er hovedkilden for introduksjon av bakterien i landets besetninger. Denne smitteveien har ikke vært påvist tidligere.

Publisert 13.09.2016 kl 19:34

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/nyheter/2016/ny-studie-viser-vellykket-strategi-som-bekjemper-la-mrsa-i-norske-svinebese>

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016 – 142. Stikkord: MRSA. Svinehold

*Statistikknytt***Infeksjoner og antibiotikabruk i sykehus, våren 2016**

Forekomsten av helsetjenesteassosierte infeksjoner i sykehus var 4,5 prosent, viser Folkehelseinstituttets prevalensundersøkelse våren 2016. Totalt 28 prosent av pasientene fikk antibiotika på undersøkelsesdagen.

Publisert 30.06.2016 kl 09:37

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/nyheter/2016/infeksjoner-og-antibiotika-i-sykehus-nois-varen-2016> .

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016 – 139. Stikkord: Sykehusinfeksjoner.



## Infeksjoner etter kirurgi, rapport NOIS-POSI for 2015

Omkring 1 av 23 pasienter (4,3 prosent) fikk en infeksjon i operasjonsområdet etter utvalgte kirurgiske inngrep i 2015. 40 prosent av disse var dype infeksjoner.

Publisert 30.06.2016 kl 09:23

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/nyheter/2016/infeksjoner-etter-kirurgi-nois-posi-2015> .

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016 – 140. Stikkord: Sykehusinfeksjoner.

---

### Nyhet

## Undersøkelse om nøytrale snuspakninger: foreløpig resultat

I forbindelse med oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet til Sirus i 2015, nå Folkehelseinstituttet, er det gjort en foreløpig analyse av en holdningsundersøkelse om snuspakninger.

Publisert 15.09.2016 kl 09:42

Se hele denne artikkelen: <https://www.fhi.no/nyheter/2016/undersokelse-om-noytrale-snuspakninger-forelopig-resultat> .

Referansekode i 'Helserådet': TOB 2016 – 21. Stikkord: Snuspakninger.

---

### Nyhet

## Ny studie om ungdom og antidepressiva

Bruk av antidepressiva blant ungdom har økt de siste tre–fire årene, særlig blant jenter i alderen 16–17 år. 85 prosent av nye antidepressiva-brukere hadde vært i kontakt med spesialisthelsetjenesten.

Publisert 10.09.2016 kl 07:00

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/nyheter/2016/ny-studie-om-ungdom-og-antidepressiva>

Referansekode i 'Helserådet': PSY 2016 – 18. Stikkord: Ungdom. Depresjon.

---

### Nyhet

## Tomt for oppfriskningsvaksine mot difteri og tetanus (diTeBooster)

Folkehelseinstituttet er tomme for oppfriskningsvaksine mot difteri og tetanus (diTeBooster). Det er ikke sikkert vi vil få denne vaksinen tilbake på lager.

Publisert 11.08.2016 kl 14:49

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/nyheter/2016/tomt-for-oppfriskningsvaksine-mot-difteri-og-tetanus-ditebooster/> .

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016 - 135. Stikkord: Difteri. Tetanus.

---