

- Komplette innholds-
fortegnelse
s. 2
- Folkehelsas prosjekt
Human miljøbiobank
s. 3
- Derfor må du
kunne statistikk
s. 4
- Åtte sopper du bør
holde deg unna
s. 7
- Betydningen av
personlighetstrekk
for mobbing i
arbeidslivet
s. 9
- Om inn klima
s. 19
- Om håndhygiene
s. 20 og s. 21



Helserådet

INNHold NR. 16/16

Fra Folkehelse: Prosjektet Human miljøbiobank ber om samarbeid med fastleger og helsesøstre.....	3
Hva er fastlegenes bidrag til folkehelsearbeidet?	3
Derfor må du kunne statistikk.....	4
Kommunelegens berg- og dalbane.....	4
Mennesker kan ha påvirket klodens temperatur i snart 200 år	5
Advarer kommunene mot oljefyring.....	5
Framstilt som olje-fri, men Oslo brente olje for 17 millioner	6
-Vi spiser mat, ikke kalorier	6
Åtte sopper du bør holde deg unna	7
Seks av ti unge får syreskader på tennene	7
Knytter overvekt til åtte nye krefttyper	7
Kan mors usunne kosthold gi barnet høyere risiko for ADHD?.....	8
Lærere ønsker mer kunnskap om psykisk helse	8
Betydningen av personlighetstrekk for mobbing i arbeidslivet	9
Så mye koster det at vi rører for lite på oss.....	9
Traktoren er bondens farligste verktøy.....	9
Eldre som jobber frivillig, trives bedre.....	10
Hepatitt C: Glem ikke den glemte epidemien	10
Er vi mer sårbare for virus om kvelden?	10
EUPHA Newsletter no 8-2016.....	11
Nyhetsbrev nr. 4/2016 – folkehelsearbeid. Fra Helsedirektoratet	12

NYTT FRA WWW.FHI.NO, FOLKEHELSEINSTITUTTET

Red.: Om inn klima i 'Helserådet'	19
Fuktproblemer og muggvekst i bygninger	19
Tiltak ved helseplager i fuktige bygninger	19
Praktiske råd for fukt og fuktskader.....	19
Passiv røyking og tredjehåndsrøyking	20
Luftforurensning bidrar til at Oslo-folk dør for tidlig	20
Håndhygiene blant pasienter og besøkende	20
God håndhygiene reduserer infeksjoner i barnehagen	21
En av fire på byen i Oslo har nylig brukt illegale stoffer.....	21
Spørsmål og svar om rusmiddelgrenser i trafikken	21
Taxfree-salg av alkohol og tobakk ved norske lufthavner.....	22
Stabilt salg av legemidler i dagligvare 1. halvår 2016	22
EMCDDA – European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction	22
Overvåkingen av borreliose etter flåttbitt kan bli bedre	22
TBE-vaksinasjon – presisering av anbefalinger	22
Fire danske filmer om lus	23
Slik unngår du å få med veggedyr hjem i bagasjen.....	23
Bekjempelse – helst giftfritt!.....	23
Store fylkesvise forskjeller i ADHD-diagnose	23
Meld deg på 2016-konferansen om resistens og infeksjoner i helsetjenesten	24
Zikafeber – gravide frarådes å reise til Singapore.....	24
Mange åtte-åringer med dårlige skoleferdigheter og utviklingsvansker får ikke hjelp	24

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. Tlf. 92 89 56 16.

Web-redaktør: Katrine Rutgerson. E-post: 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: Ikke ta med deg veggdyr hjem! Se artikkel s. 23.

Informasjon til allmennpraktiserende leger

Prosjektet Human miljøbiobank Norge ber om samarbeid med fastleger og helsesentre

I 2016 arbeider Folkehelseinstituttet med rekruttering av deltakere til prosjektet Human miljøbiobank Norge. Dette er den største undersøkelsen av miljøgifter i menneskekroppen noensinne i Norge.

De som inviteres – mødre, fedre og barn – er med i Den norske mor og barn-undersøkelsen (<https://www.fhi.no/studier/moba>) og bor over hele landet.

Deltakerne har blitt bedt om å kontakte fastlege/legekontor for å ta blodprøve til biobanken.

Vi ber alle fastleger som blir kontaktet i forbindelse med prosjektet, om velvilje og imøtekommenhet. Dere får refusjon for kostnader i forbindelse med prøvetakingen.

Ta gjerne kontakt dersom du ønsker mer informasjon om prosjektet. Du kan også lese om prosjektet på våre nettsider (<https://www.fhi.no/hn/helseregistre-og-biobanker/human-miljubiobank/human-miljubiobank-norge>).

Med vennlig hilsen
Folkehelseinstituttet

Referansekode i 'Helserådet': MET 2016 – 29. Stikkord: Miljørettet helsevern. Miljøbiobank.

Hva er fastlegenes bidrag til folkehelsearbeidet?

Artikkelen ovenfor minner om en oppgave som mange fastleger kanskje ikke er like fortrolig med, nemlig det å bistå i det helsefremmende og forebyggende arbeidet i *samfunnet* uten at det er nært knyttet til *enkeltpersoners* problemer eller behov.

Nå skal jeg skynde meg å si at selvsagt bidrar fastlegene på en svært viktig måte i folkehelsearbeidet. Bare tenk på hvor viktig det er at folk som er syke eller er bekymret for at de er syke, får korrekt diagnose og nødvendige tiltak. Vi kan kalle slike tiltak for *sekundærforebyggende* tiltak: de tar sikte på å hindre (forebygge) at en oppstått tilstand blir enda verre og heller bidrar til at den blir bedre.

Men folkehelsearbeid er noe mer enn diagnostikk og behandling hos folk som melder et eller annet behov. På helsestasjonen blir helsestasjonslegen minnet om betydningen av at *alle* blir undersøkt og at *alle* får de vaksinene de skal ha. På denne måten kommer legen *populasjonen* (her: *barnepopulasjonen*) nærmere.

Men også fastlegene, i sitt daglige virke, har en populasjon å forholde seg til. Da tenker jeg på *alle* de som står på fastlegens liste. Jeg stiller spørsmålet: hvilket ansvar har fastlegen for alle disse, altså ikke bare de som oppsøker fastlegen? I brøken nedenfor er T = antall personer som oppsøker eller ber om hjelp fra fastlegen i løpet av et år. N = alle personer på fastlegens liste (fastlegens «populasjon»).

$$\frac{T}{N}$$

Et eksempel:

- En fastlege har 1500 personer på sin liste. Han/hun har kontakt med 900 av dem i løpet av et år.
- Hva vet fastlegen om de 600 som det ikke har vært kontakt med i løpet av året?
- Burde fastlegen vite noe om disse 600, eller i hvert fall noen av dem?

I henvendelsen fra Folkehelseinstituttet ovenfor, er det ikke bare kunnskap om alle mødre, fedre og barn på en fastleges liste som søkes, men kunnskap om «alle» mødre, fedre og barn i hele landet. For å kunne klare dette på en overkommelig måte, tas statistikk og epidemiologi i bruk som verktøy slik at man får representative utvalg hvor funnene kan brukes til å si noe om hele befolkningen i den aktuelle målgruppen.

For en fastlege kan det synes nokså fjernt å ta blodprøver og sende dem inn uten at det får noen konsekvenser for de personene som står på hans eller hennes liste. Og om resultatene skulle få konsekvenser, vil ikke resultatene vise seg før om, la oss si, 30 år. Og resultatene kan være i form av at intet galt skjer: folk er fortsatt friske etter 30 år! Eller noen er blitt syke i løpet av de 30 årene, og det er fremsatt teori om at dette kan ha hatt noe med eksponering for miljøgifter å gjøre.

Her står vi ved et av folkehelsearbeidets vanskelige og viktige kjennetegn:

- 1) Det tar ofte svært lang tid fra en eksponering har funnet sted og til resultatene av eksponeringen viser seg. Det kan være i form av at folk fortsatt er friske eller at noen er blitt syke.

- 2) På grunnlag av funn og fremsatte hypoteser iverksettes helsefremmende eller primærforebyggende tiltak.
- 3) Igjen vil det kunne ta svært lang tid fra iverksettelsen av tiltakene og til resultatene kommer. Og resultatene vil for manges vedkommende bestå i at man fortsatt er frisk! Når resultatene (omsider) kommer, så synes de ikke!

Ikke underlig, kanskje, at det kan være vanskelig å rekruttere både innbyggere og helsepersonell til denne type arbeid.

Og hvorfor skal da en fastlege, som ellers har en travel hverdag, prioritere slikt arbeid? Og hvordan skal han eller hun disponere sin tid mellom alt «her og nå»-arbeidet og det langsiktige folkehelsearbeidet?

Jeg stiller bare spørsmålet. Kanskje må vi stille et spørsmål som samfunnsøkonomene ofte stiller seg: Hva er nå-verdien av et fremtidig gode?

Hilsen Anders Smith, redaktør av 'Helserådet'

Derfor må du kunne statistikk (forskning.no 27.8.2016)

Kan vi si at Jan er et typisk forbryternavn fordi det er det vanligste navnet på dømte? Lever du lenger hvis du tar en lang utdanning? Hvis du ikke har snøring på statistikk, er det lett å tolke tall feil.

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

En avis konkluderte med at navnet Jan var på «skurketoppen» etter å ha gått gjennom dommer avsagt i Stavanger byrett.

– Her har vi et klassisk eksempel på rot med absolutte kontra relative tall, påpeker statistikkprofessor Jan Terje Kvaløy ved Universitetet i Stavanger.

Absolutte tall er de tallene vi får når vi teller. Relative tall er de som er satt i forhold til andre tall.

– Journalisten har bare sett hvor mange dømte som heter Jan, men ikke hvor mange som heter «Jan» totalt sett. Gjør vi det, ser vi at Jan er det vanligste mannsnavnet i Norge. Derfor er det ikke overraskende at det også er det vanligste navnet på dømte, sier professoren. Han påpeker at dersom vi skal finne ut om de som heter Jan har større tilbøyelighet til å være kriminelle enn andre, må vi se på om prosentandelen av Jan blant kriminelle er større enn i befolkningen for øvrig.

Se hele denne artikkelen samt andre artikler fra forskning.no med relatert innhold ved å gå inn på <http://forskning.no/2016/08/derfor-ma-du-kunne-statistikk>.

Red. kommentar: Medisinsk statistikk og epidemiologi er nært knyttet til hverandre. For å kunne si noe om noe er «mye» eller «lite», vil man ofte måtte bruke en epidemiologisk metode. Vi har hatt to artikler om dette i 'Helserådet' i løpet av de seneste årene:

- Artikkel fra forskning.no 22.9. 2013, «Hva kan vi bruke kvalitativ forskning til?», gjengitt i 'Helserådet' nr. 19/13, side 13-15.
- Undertegnede egen artikkel i 'Helserådet' nr. 21/13, side 3-5, «Epidemiologi og bruk av kvantitative metoder».

Referansekode i 'Helserådet': HST 2016 – 35. Stikkord: Statistikk. Medisinsk statistikk. Epidemiologi.



Einar Braaten, Kommunelegens blogg 26.8.2016:

Kommunelegens berg- og dalbane

Noen ganger føles det som tur i berg og dalbane på høy hastighet. Noen ganger hjertet i halsen, rett etter vondt i magen for så å få et kriblende glad løft. Deretter et kast inn i hodepine. Det er en beskrivelse av arbeidsuka mi, ikke en tur på Tusenfryd. Det har vært et høyt tempo gjennom uka. Startet opp med en koordinert aksjon for å hjelpe en innbygger med store problemer. Jeg har bidratt med å koordinere, snakket med våre tjenester om mulighet for å hjelpe en som ikke vil ha hjelp og som var i fare for å få helseskader pga sin sykdom og boforhold. Det gir virkelig en god følelse når alle som involveres innstiller seg på å hjelpe. Sjøl om det koster for mye penger, ikke egentlig er deres oppgave og kan ha en risiko for at vi ikke lykkes, så strekker ansatte seg fra topp til bunn i kommuneorganisasjonen. Hjertet i halsen for om vi klarte å gjennomføre det. Boblende glede over at det gikk så bra! Det er en hyggelig del av jobben når jeg kan bidra med litt koordinering av tjenester og ansatte som trår til.

Vondt i magen når jeg får beskjed om en smittesak som kan føre til mye arbeid og undersøkelser av mange barn. Vondt for foreldre å gå å vente på prøvesvar, men jubel når testene viste seg å være negative, barnet er friskt og vi kan slappe av. Ved matbårne alvorlig smittsomme sykdommer får vi oppringing fra Folkehelseinstituttet. De får melding fra laboratoriene når det er oppdaget "[en allmennfarlig smittsom sykdom](#)". Overlegen fra Folkehelseinstituttet forklarer situasjonen. Vi får god veiledning i hvordan vi skal følge opp. Jeg må

hente opp faglitteraturen å lese meg opp på sykdommen, smittemåter, behandling og oppfølging av enkeltpersoner og miljøet rundt dem. Det mest spennende er å vente på prøvesvar. Da får jeg tid til å beregne hva vi i verste tilfelle må jobbe med. Det er rart med det. Jeg beregner alltid ut fra det verste som kan skje sjøl om det sjelden blir så ille.

Berg og dalbanen kaster meg fra smittevernarbeid inn i organisasjonsutfordringer. Jeg liker å bidra der hvor linjelederne har utfordringer i sin organisasjon. Det er nesten alltid faglige utfordringer der hvor det også er organisasjonsmessige utfordringer. Det er ganske likt tradisjonelt doktorarbeid; Miljøets innvirkning på enkeltmennesker og konsekvenser av samspillet. Det er godt at jeg som oftest er godt kjent ute i organisasjonen og lett får tilgang til å prate med folk. Hvis linjeleder ønsker det bistår jeg så godt jeg kan. Ofte får jeg frie tøyler til å sette meg inn i situasjonen. Jeg er alltid påpasselig med å gjøre det i samsvar med, og i avtale, med linjeleder. Organisasjonsendring er spennende, men det er sannelig også ganske frustrerende. Hvordan vi skal kunne ta vare på motivasjon, inspirasjon og de ansatte som er aktive i å videreutvikle tjenesten er den største utfordringen jeg så gjerne vil bidra til å løse. Hodepinen lurer.

Akkurat nå er vi to kommuneoverleger som jobber på spreng. Vi har ikke enda planlagt samarbeidet og teamet kaver i massevis av oppgaver og utfordringer. Vi må holde ut litt til for vi har satt av en planleggingsdag hvor vi skal prioritere og fordele. Det skal bli spennende. Forhåpentligvis en opptur!

Glede over å bidratt til å hjelpe en av våre svakeste og syke innbyggere. Vondt i magen etter å ha pratet med to fra psykisk helsetjeneste om en bruker med symptomer som bekymrer oss både for personens helse og andres helse. En vanlig kommuneoverleagedag med gleder og sorger og et stabilt høyt arbeidstempo. Skal du holde ut i denne jobben må du finne ditt balansepunkt og la gledene veie mer enn sorgene. Finne nokpunktet som Per Fugelli beskriver.

Referansekode i 'Helserådet': MET 2016 – 31. Stikkord: Braaten, Einar.

Mennesker kan ha påvirket klodens temperatur i snart 200 år (forskning.no 30.8.2016)

Forskere har funnet tegn enkelte steder i verden som tyder på at vi påvirket temperaturene allerede på 1830-tallet.

Catherine Jex, journalist i videnskab.dk

Denne artikkelen er opprinnelig publisert hos ScienceNordic.

Ny forskning kan tyde på at den globale oppvarmingen ikke er et så nytt fenomen om mange av oss tror.

Faktisk begynte den for 180 år siden, ifølge forskerne bak en ny studie som er publisert i **Nature**.

Studien konkluderer med at menneskeheten har hatt en målbar effekt på klimaet siden industrialiseringens begynnelse, og at klimaet reagerte på en relativt liten mengde drivhusgass i forhold til hva vi ser i dag.

– Det helt nye og spennende er at vi allerede på 1830-tallet kan se effekten av menneskeskapt oppvarming – først i tropene og så i den arktiske regionen. Det er tidligere enn det vi ellers har trodd og forventet.

Det sier en av forskerne bak studien, førsteamanuensis Helena Filipson ved Lund Universitets geologiske institutt.

– Vi ble veldig overrasket over å finne at vi kan registrere starten på oppvarmingen så tidlig, fordi utslippene av drivhusgasser var så mye mindre da enn de er i dag, og fordi klimaet reagerte så raskt, sier hun.

Professor Marit-Solveig Seidenkrantz fra Aarhus Universitets Institut for Geoscience er enig. Hun er også medforfatter på studien og forklarer:

– Den industrielle revolusjonen satte fart fra om lag 1750, så vi ble veldig overrasket over å se så tidlige klimasignaler.

Se hele denne artikkelen samt en del annet relatert materiale fra forskning.no ved å gå inn på <http://forskning.no/2016/08/mennesker-pavirket-temperaturene-tidligere-enn-vi-har-trodd>.

Referansekode i 'Helserådet': MHV 2016 – 38. Stikkord: Klimaendringer. Luftforurensning.

Fra Kommunal Rapport – Kontinuerlig oppdatering på nett:

Advarer kommunene mot oljefyring

Vegard Venli
6.9 2016 09:27

ENERGI OG MILJØ. Kommunesektoren brukte snaut 55 millioner kroner på oljefyring i fjor. Stortinget har vedtatt forbud fra 2018, og nå advarer klima- og miljøminister Vidar Helgesen (H) kommunene.

Klima- og miljøminister Vidar Helgesen (H) varsler oppdatert plan for utfasing av oljefyring i statsbudsjettet om én måned.

Stortinget vedtok i 2012 et forbud mot all fyring med fossil olje i husholdninger i forbindelse med klimaforliket. Solberg-regjeringen fulgte opp forliket i sin erklæring, hvor de har som ambisjon å "sikre utfasing av fyring med fossil olje i alle offentlige bygg innen 2018 og forby bruk av fossil olje i oppvarming i alle bygg fra 2020."

'Helserådet' har dessverre ikke tillatelse til å gjengi mer enn dette fra artikkelen i Kommunal Rapport.

Referansekode i 'Helserådet': MHV 2016 – 40. Stikkord: Luftforurensning. Oljefyring.

Fra Kommunal Rapport – Kontinuerlig oppdatering på nett:

Framstilt som oljefri – men Oslo brente olje for 17 millioner

ENERGI OG MILJØ. Oslo kommune har i flere år blitt framstilt som en oljefri kommune. Men kommunen fyrer fortsatt med olje. Naturvernforbundet er skuffet over kommunens millionutgifter til fyring.

Oslo kommune har vært kjent som oljefri siden 2012, men Jordal Amfi er blant de kommunale byggene som fortsatt varmes opp med olje, opplyser nå Oslo-byrådet.

Vegard Venli
6.9 2016 14:42

Oslo kommune har høstet mye ros etter at de i 2006 vedtok Oslo kommune å kvitte seg med all oljefyring innen 2012. Norsk varmepumpeforening omtalte blant annet satsingen på et tidspunkt da kommunen hadde fjernet hele 138 oljefyringsanlegg.

– Dette viser at kommunen går foran og tar miljøansvar, og at vi setter handling bak ordene, uttalte byråd for kultur og næring Hallstein Bjerche i en artikkel på varmepumpeforeningens nettsted.

Og på en seanse i 2008 ble kommunen trukket fram av daværende olje- og energiminister Terje Riis Johansen som et praktksempel av en kommune.

Artikkelen hadde tittelen «Oslo har blitt oljefri». Men ifølge kommunens egne regnskapstall for 2015 er fakturaer for over 17 millioner kroner ført nettopp på kostkode nummer 182, som er koden for «Fyringsolje og fyringsparafin».

'Helserådet' har ikke tillatelse til å gjengi hele artikkelen fra Kommunal Rapport.

Referansekode i 'Helserådet': MHV 2016 – 41. Stikkord: Luftforurensning. Oljefyring.

– Vi spiser mat, ikke kalorier *(forskning.no 15.8.2016)*

Under tellekanten:

Skolestart, matpakker og hverdag trenger ikke bety matstress og dårlig samvittighet for alt du har spist i ferien, ifølge forsker Elisabeth Lind Mellbye.

Benedicte Pentz, kommunikasjonsrådgiver. [Universitetet i Stavanger](#)

– Jeg er så lei av snakk om kalorier. Dette begrepet har fått altfor mye oppmerksomhet for lenge, sier ernæringsfysiologen.

– Jeg er også lei av kommersielle aktører som reklamerer for alskens eksotiske frø og pulver og mener at det svindyre himalayasaltet er så mye sunnere enn vanlig bordsalt, legger hun til.

Hun mener det skaper usikkerhet og dårlig samvittighet blant folk.

– Som klinisk ernæringsfysiolog har jeg sett hvor sårbart dette med mat, vekt og kalorier kan være. Derfor ønsker jeg et positivt fokus på mat. De fleste norske barn og voksne har et overveiende bra kosthold. Likevel viser undersøkelser at vi fortsatt spiser mindre grønnsaker og fisk og mer sukker, salt og mettett fett enn anbefalt, sier hun.

Melbye mener støtet må settes inn tidlig siden grunnlaget for fremtidige matvaner legges allerede når vi er barn.

– Jeg har forsket mye på foreldres og hjemmemiljøets innflytelse på barns matvaner. Det er i hjemmet grunnlaget for gode vaner legges. Forskningen min viser at selv for tenåringer i ungdomsskole og videregående skole er foreldre viktige. Så lenge barna bor hjemme er det først og fremst foreldrene som står for innkjøp og tilberedning av maten, sier Melbye.

Se hele denne artikkelen fra forskning.no samt en del relatert materiale ved å gå inn på <http://forskning.no/om-forskning/2016/08/vi-spiser-mat-ikke-kalorier> .

Referansekode i 'Helserådet': ERN 2016 – 62. Stikkord: Skolemat. Matpakker.

Åtte sopper du bør holde deg unna (forskning.no 1.9.2016)

De er dødelige, kostbare og ødeleggende.

Elina Melteig, kommunikasjonsrådgiver. [Universitetet i Oslo](#).

En mann vrir seg av smerte. Han holder seg på magen mens han forsøker å åle seg mot telefonen.

Med skjelvende hånd slår han 113 og klarer så vidt å hviske «hjelp» før han nesten besvimer av smerte.

Dette kunne ha vært en scene fra en skrekkfilm, men det er slik det fortøner seg når noen har spist feil type sopp.

Uten behandling vil alle som kommer til dette stadiet vente en lang og smertefull død.

Professor Klaus Høiland ved Institutt for biovitenskap ved Universitetet i Oslo har i mange år forelest om sopp, og også om matsopp.

Dette er Høilands liste over «monstersopper» som er svært giftige eller svært skadelige. Se hele artikkelen samt en del relatert materiale fra forskning.no ved å gå inn på <http://forskning.no/biologi-sopp/2016/08/8-giftige-sopper-du-bor-holde-deg-unna> .

Referansekode i 'Helserådet': SKA 2016 – 17. Stikkord: Sopper. Giftige sopper.

Seks av ti unge får syreskader på tennene (forskning.no 2.9.2016)

Stadig flere unge får syreskader på tennene. Skrukorken er tennenes verste fiende, ifølge tannlege.

Kaja Helland-Kigen, klinisk ernæringsfysiolog. [Opplysningskontoret for Meieriprodukter](#)

Før var syreskader på tennene mest synlig blant eldre mennesker, etter et langt liv med mye god mat og drikke. Nå er syreskader utbredt hos stadig flere allerede i ungdomsårene, og det kan bli et folkehelseproblem i Norge.

Friske og sterke tenner gjør at vi kan tygge maten godt og få i oss næring. God tannhelse er viktig for helsa. Å forebygge skader på tennene, både hull og syreskader, er enklere og mindre ressurskrevende enn å reparere.

– Mange tenker nok ikke på hvor viktig tennene er for oss før de får problemer med dem, sier tannlege og forsker Jenny Bogstad Søvik ved Universitetet i Oslo (UiO).

- Les også: [Dårlig tannhelse kan gi hjertesykdom](#)

Se hele denne artikkelen og andre artikler med relatert innhold fra forskning.no ved å gå inn på <http://forskning.no/forebyggende-helse-mat-tenner/2016/06/det-du-drikker-kan-gi-deg-syreskader-pa-tennene-melk-kan> .

Referansekode i 'Helserådet': UNG 2016 – 22. Stikkord: Tannskader.

Knytter overvekt til åtte nye krefttyper (forskning.no 25.8.2016)

Fravær av underhudsfett reduserer risikoen for flere vanlige kreftformer i Norge. Det inkluderer kreft i bukspyttkjertelen, eggstokkreft og beinmargskreft. **NTB**

En uavhengig arbeidsgruppe med 21 internasjonale eksperter har gått igjennom mer enn tusen vitenskapelige studier og knytter nå ytterligere åtte krefttyper i ulike organer til overvekt: Kreft i magesekk, lever, galleblære, bukspyttkjertel, eggstokker, skjoldbruskkjertel, hjernehinne og beinmarg.

– Resultatene er viktige fordi de viser en klar sammenheng mellom overvekt og fedme, som øker i Norge, og en rekke kreftformer, sier leder for forskningsavdelingen ved Kreftregisteret, Elisabete Weiderpass, til NTB.

Hun deltok i ekspertgruppa, som også bekreftet tidligere funn, som viser at en sunn kroppsvekt reduserer risikoen for tykk- og endetarmskreft, nyrekreft, spiserørkreft, visse typer kreft i livmoren, samt brystkreft for kvinner som har gjennomgått overgangsalderen.

Se hele denne artikkelen samt noen andre artikler fra forskning.no ved å gå inn på <http://forskning.no/overvekt-kreft/2016/08/forskning-knytter-overvekt-til-atte-nye-krefttyper>.

Referansekode i 'Helserådet': SYK 2016 – 13. Stikkord: Overvekt. Kreftrisiko.

Kan mors usunne kosthold gi barnet høyere risiko for ADHD?

(forskning.no 4.9.2016)

Et kosthold med mye fett og sukker under svangerskapet kan gi barnet ADHD-symptomer, viser ny studie. Men sammenhengen mellom mat og ADHD er fortsatt usikker.

Thea Myklebust, journalistpraktikant.

Kosthold og ADHD har lenge vært et omdiskutert tema, og forskningen viser relativt sprikende funn. Tidligere studier har vist at blant annet **melkeprotein** kan forverre symptomene ved ADHD, mens **omega-3** og **vitamin E** kan bedre symptomene.

Norske og australske forskere har tidligere funnet ut at et usunt kosthold med mye sukker og fett kan gi barn atferdsvansker.

- Les også: [Slik spiser du deg til mindre ADHD](#)

I den nye studien ønsket forskerne å undersøke om kosthold kan gi høyere risiko for tidlige atferdsproblemer og ADHD hos barn. De undersøkte både mors kosthold i svangerskapet og hva barna spiste i oppveksten. Barna ble fulgt frem til de var 13 år gamle.

Forskerne fant ut at hva mor spiste da hun var gravid kunne påvirke genene til barna.

– Studien er kreativ og veldig interessant, men den har sine begrensninger, sier psykolog og forsker Heidi Aase ved Folkehelseinstituttet.

Se hele denne artikkelen og andre artikler med relatert innhold ved å gå inn på <http://forskning.no/hjernen/2016/08/er-et-usunt-kosthold-en-risikofaktor-adhd>.

Referansekode i 'Helserådet': PSY 2016 – 17. Stikkord: ADHD. Svangerskap. Kosthold

Lærere ønsker mer kunnskap om psykisk helse (forskning.no 30.8.2016)

De synes det er vanskelig å vurdere hvor alvorlig problemene er når elever viser tegn på psykiske vansker. «Lærere opplever et gap mellom ansvar og kompetanse», sier forsker.

Sandra Rebekka Nielsen, førstekonsulent og **Aina Røddal**, kommunikasjonsrådgiver.

Universitetet i Oslo

Lærere ønsker å tydeliggjøre sin rolle overfor skoleelever med psykiske problemer.

I doktoravhandlingen til Stine Margrethe Ekornes ved Institutt for lærerutdanning og skoleforskning ved Universitetet i Oslo kommer det frem at lærere ønsker å lære mer om temaet.

Lærerne synes det er vanskelig å vurdere hvor alvorlig det er når elever viser tegn til problemer, og om eleven eventuelt bør settes i kontakt med profesjonelle.

– Spesielt virker dette vanskelig hvis eleven er lite åpen om sine vansker. Her nevner lærerne stigmatisering knyttet til psykiske vansker som en av grunnene til at elever skjuler problemene, forklarer Ekornes.

Flere tidligere studier har vist en sterk sammenheng mellom psykisk helse og læring, forklarer Ekornes. Dette er en del av bakteppet for forskerens studie, som nå har undersøkt lærernes arbeid med psykisk helse i skolen.

Se hele denne artikkelen samt en del relaterte artikler fra forskning.no ved å gå inn på <http://forskning.no/psykiske-lidelser-pedagogiske-fag-skole-og-utdanning/2016/08/laerere-onsker-mer-kunnskap-om-psykisk>.

Referansekode i 'Helserådet': PSY 2016 – 15. Stikkord: Barn og unge. Skoler.

Betydningen av personlighetstrekk for mobbing i arbeidslivet

Et kontroversielt tema innenfor forskning på mobbing i arbeidslivet er om enkelte personlighetsdisposisjoner gir økt risiko for å bli utsatt for mobbing. Er det slik at bestemte personlighetstrekk er forbundet med større sannsynlighet for å bli mobbet, eller spiller ikke personligheten noen rolle? Ny forskning fra STAMI viser at personlighetsdisposisjoner kan være både mulig årsak til, og konsekvens av mobbing.

Kontakt [Morten Birkeland Nielsen](#), Forsker (OPA)

Artikkelen er knyttet til temaet [Psykososiale forhold](#)

Se hele denne artikkelen fra STAMI som også har henvisning til andre artikler knyttet til psykososiale forhold ved å gå inn på <https://stami.no/betydningen-av-personlighetstrekk-for-mobbing-i-arbeidslivet/>

Referansekode i 'Helserådet': PSY 2016 – 16. Stikkord: Mobbing.

Så mye koster det at vi rører for lite på oss *(forskning.no 26.8.2016)*

Det at vi ikke rører nok på oss går ikke bare ut over helse og livskvalitet. Det koster også enormt mye penger.

Thea Myklebust, journalistpraktikant

Verdens befolkning øker stadig i omfang, både i antall og i kilo. Et energitett kosthold kombinert med lite fysisk aktivitet er hovedårsaken til denne utviklingen.

forskning.no har tidligere skrevet om at [dårlig form er nesten like farlig som røyking](#) .(klikkbar lenke). Fysisk inaktivitet er en viktig risikofaktor for utvikling av kroniske sykdommer slik som hjerte- og karsykdom og diabetes type 2, og er ansvarlig for en stor andel av for tidlige dødsfall her i verden.

- Les også: - [Overvekt er en global krise](#)

I en stor, ny studie har forskere nå undersøkt hvordan fysisk inaktivitet påvirker verden økonomisk, både i form av direkte og indirekte helsekostnader. De så også på det totale tapet av leveår som følge av fysisk inaktivitet. Studien er publisert i det medisinske tidsskriftet The Lancet.

Konklusjonen er klar: Stillesitting koster oss milliarder.

Se hele denne artikkelen samt noen andre artikler fra forskning.no med relatert innhold ved å gå inn på <http://forskning.no/trening/2016/08/saa-mye-koster-det-at-vi-roerer-for-lite-paa-oss-stillesitting> .

Referansekode i 'Helserådet': FYS 2016 – 21. Stikkord: Overvekt. Stillesitting.

Traktoren er bondens farligste verktøy *(forskning.no 29.8.2016)*

Bonde er noe av det mest risikofylte du kan være. Her er de største farene.

Odd Roger Langørgen, informasjonskonsulent. [Norsk senter for bygdeforskning](#).

Mens mange av de som sitter på kontor ikke opplever større ulykker enn å skjære seg på et papir, er bonden eksponert for langt større yrkesrisiko.

For en bonde er det neppe mulig å gå gjennom en yrkeskarriere uten å oppleve minst én ulykke.

– Det betyr imidlertid ikke at bønder generelt er risikotakere, påpeker seniorforsker Gro Follo ved Bygdeforskning. Hun har vært leder for forskningsprosjektet «Ulykker i landbruket».

Prosjektet viste at bønder jevnt over forholder seg til ulykkesrisikoen og forsøker å begrense den så langt de opplever at det lar seg gjøre.

– Skal man forstå hvorfor det er så mange ulykker i landbruket, må man forstå bondens komplekse arbeidsliv, understreker Follo. Oddveig Storstad, som tidligere var forsker ved Bygdeforskning, men som nå jobber ved NIBIO, tilføyer:

– Det er mulig å redusere antall ulykker gjennom forebyggende arbeid. Men det betyr at man må spille på lag med bondens arbeidshverdag for å nå målet om færre ulykker.

Se hele denne artikkelen samt en del relatert materiale fra forskning.no ved å gå inn på <http://forskning.no/landbruk-arbeidsulykker/2016/08/traktoren-er-bondens-farligste-verktoy>.

Referansekode i 'Helserådet': SKA 2016 – 16. Stikkord: Bønder. Landbruksulykker. Traktorer.

Eldre som jobber frivillig trives bedre *(forskning.no 2.9.2016)*

Eldre mennesker som jobber frivillig, har bedre både psykisk og fysisk helse enn andre eldre. Mens yngre frivillige ikke er spesielt lykkelige.

Ida Kvittingen, journalist.

Frivillig arbeid kan være bra for den psykiske helsa til eldre, antyder en britisk studie.

I hvert fall er det slik at middelaldrende og eldre mennesker som oppgir at de driver med «ulønnet frivillig arbeid» på fritida, også er mer fornøyde med livet.

Spørreundersøkelsen fulgte 5000 husholdninger i England fra 1996 til 2008.

Til sammen fikk forskerne 66 000 svar om frivillighet fra voksne i alle aldre. Samtidig målte undersøkelsen den psykiske helsen deres gjennom spørsmål om trivsel og symptomer på psykiske lidelser.

Jo oftere frivillig, desto bedre, ser det ut til. De som var frivillige minst en gang i uka, hadde aller best psykisk helse. Men selv de som bare var frivillige en gang iblant, trivdes bedre enn de som aldri var det.

Se hele denne artikkel og andre artikler med relatert innhold ved å gå inn på <http://forskning.no/helse-aldring-samfunn-psykologi-sosiale-relasjoner/2016/08/eldre-som-jobber-frivillig-trives-bedre>.

Referansekode i 'Helserådet': FRI 2016 – 4. Stikkord: Eldre. Trivsel.

DAGENS Medisin DEBATT

HEPATITT C

Glem ikke den glemte epidemien!

Ved å begrense behandlingen kun til dem som har utviklet leverskader, får man ikke til å stoppe spredningsraten. Det blir som å pisse i buksa for å holde seg varm.

Publisert: 2016-09-01 15:59 Skrevet av: Jon Storaas

Se hele artikkelen fra Dagens medisin ved å gå inn på http://www.dagensmedisin.no/artikler/2016/09/01/glem-ikke-den-glemte-epidemien/?utm_source=apsis-anp-3&utm_medium=email&utm_content=unspecified&utm_campaign=unspecified

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016 – 130. Stikkord: Hepatitt C.

Er vi mer sårbare for virus om kvelden? *(forskning.no 29.8.2016)*

Sårbarhet for virusinfeksjoner varierer med døgnrytmen hos mus, viser ny studie. – Kan ha konsekvenser for skiftarbeidere, mener forskerne bak studien.

Thea Myklebust, journalistpraktikant

Vi har alle indre klokker som styrer de ulike prosessene i kroppen. Både hvordan vi oppfører oss, hvordan organene våre fungerer og hva slags aktivitetsnivå vi har inni cellene, er avhengige av disse klokkene.

De indre klokkene kan i stor grad påvirkes av det ytre miljøet, slik som for eksempel lysklima. Vi snakker da ofte om den såkalte "døgnrytmen".

- Les også: **Døgnrytmen styrer mennesker og dyr**

Se hele denne artikkelen samt en del andre relaterte artikler fra forskning.no ved å gå inn på <http://forskning.no/sovn/2016/08/virusinfeksjoner-pavirkes-av-dognrytme> .

Referansekode i 'Helserådet': SYK 2016 – 14. Stikkord: Døgnrytme. Virusinfeksjoner.



Newsletter 8-2016

Published: 31 August 2016

Du får tilgang til dokumentet ved å klikke [her](#).

Referansekode i 'Helserådet': MET 2016 – 30. Stikkord: Eupha Newsletter.



Nyhetsbrev - folkehelsearbeid 4/2016

Dette brevet går til landets fylkesmannsembeter, fylkeskommuner og kommuner, og inneholder informasjon fra Helsedirektoratet av relevans for lokalt og regionalt folkehelsearbeid. Brevet inneholder ingen bestillinger eller oppdrag. Kategorier og temaer i nyhetsbrevene varierer.

Levekårsundersøkelsen 2015 på fylkesnivå

SSB presenterer resultater fra levekårsundersøkelsen 2015, som dekker et bredt spekter av temaer som for eksempel helsetilstand, symptomer og smerter, funksjonsevne, trivsel, mestring og trygghet, omsorgsbehov, levevaner, tobakk og alkohol og arbeid. Les mer på [SSBs hjemmesider](#).

Den svenske gjennomgangen av sosial ulikhet i helse – ferdig delrapport

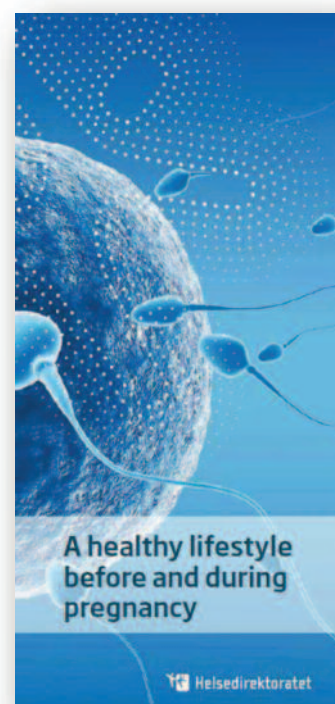
Sverige har satt ned en kommisjon som skal gi regjeringen forslag til hvordan sosiale ulikheter i helse i kan reduseres. Nå har kommisjonen overlevert rapporten «Det handlar om jämlik hälsa - *Utgångspunkter för Kommissionens vidare arbete (SOU 2016:55)* til statsråd Gabriel Wikström. I forbindelse med overleveringen sier Olle Lundberg, kommisjonens leder: *”Vårt delbetänkande bidrar med ny kunskap om hur ojämlikheten i dödlighet utvecklas. Utvecklingen mot ökande skillnader mellan olika grupper men även inom gruppen med kort utbildning är oroande men samtidigt en ingång till en bättre förståelse av ojämlikhetens dynamik. Det ger i sin tur bättre möjligheter att också identifiera förslag som kan bidra till att hälsogapen minskas”*. Rapporten, og informasjon om det svenske arbeidet, finnes [her](#).

Brosjyre om levevaner før og i svangerskapet - nå også på engelsk

Brosjyren «A healthy lifestyle before and during pregnancy» (IS-2455) er utarbeidet for gravide og kvinner som planlegger å bli det. Den kan gjerne brukes som et verktøy av jordmødre og leger.

Brosjyren baserer seg på Helsedirektoratets anbefalinger, og gir kortfattet og enkel informasjon om ulike levevaner som tobakk, alkohol, kosthold, fysisk aktivitet og medisiner. I tillegg omtaler den følelsesmessige forandringer i graviditeten, samliv, søvn og vold. Den viser også til nettsider som har kvalitetssikret informasjon for gravide. Brosjyren kan bestilles hos trykksak@helsedir.no

Kontaktperson: Eli Margrete Fjelde, Helsedirektoratet, avdeling forebygging i helsetjenesten, e-post: eli.margrete.fjelde@helsedir.no



Røykeslutt-kampanje

I forkant av Sluttadagen 24. oktober vil Helsedirektoratet kjøre en røykesluttkampanje på TV, radio og Facebook. TV-delen av kampanjen starter i midten av september og vil ha fokus på helseisriko (*hvorfor slutte*). I andre kanaler vil det være budskap om *hvordan* slutte, og budskap som skal bidra til å senke terskelen for å gjøre et forsøk. Alle Helsedirektoratets gratis verktøy er samlet på www.slutta.no Vi oppfordrer helsepersonell til å benytte kampanjeperioden til å ta opp røykeslutt med pasientene sine. [Minimal intervensjon](#) øker sannsynligheten for at de vil slutte. Målgruppen for kampanjen er dagligrøykere i alderen 40-65 år. Sluttadagen vil også ha en yngre målgruppe og inkludere snus. For materiell til lokale aktiviteter i forbindelse med Sluttadagen, kontakt Kristin.Kjos.Solbakken@helsedir.no

For mer informasjon om kampanjen, kontakt Anne.Kathrine.Aambo@helsedir.no

Del erfaringer - Undersøkelse om friluftslivets og naturens rolle i integrerings- og inkluderingsarbeid

Det nordiske prosjektet *Friluftsliv, naturveiledning og integrasjon i Norden (ORIGIN – Outdoor recreation, nature interpretation and integration in Nordic countries)* er i oppstartsfasen denne høsten. Prosjektet finansieres av Nordisk ministerråd, og ledes av Finsk miljøinstitutt (SYKE – Finnish Environment Institute). Miljødirektoratet deltar i prosjektets ressursgruppe. Prosjektet undersøker friluftslivets og naturens rolle i integrerings- og inkluderingsarbeid, og har som mål å styrke nordisk samarbeid på området. I innledende fase av prosjektet gjennomføres en spørreundersøkelse i Sverige, Finland, Danmark og Norge. Undersøkelsen sendes til aktører i offentlig, privat og frivillig sektor, samt forskere og andre eksperter, og målet er å få innblikk i viktige problemstillinger og oversikt over sentrale aktører på feltet.

Kommuner, fylkeskommuner og fylkesmenn har mulighet å dele sine erfaringer gjennom en nettbasert undersøkelse. Spørreskjema finnes på engelsk og svensk. Kan besvares på norsk. Frist 9.september. Alle svar blir anonymisert.

Engelsk: <https://www.webpolsurveys.com/S/59D6F6FBE9B79D9A.par>

Svensk: <https://www.webpolsurveys.com/S/33F94FE719B62D55.par>

Kontaktperson: Ane Hagen Kjørholt, Miljødirektoratet, friluftslivseksjonen.

E-post: ane.hagen.kjorholt@miljodir.no

Filmer om praktisk inneklimaarbeid i skolen

Helsedirektoratet har deltatt i et prosjekt ledet av Norges Astma- og Allergiforbund og Utdanningsdirektoratet som har resultert i flere filmer om praktisk inneklimaarbeid rettet mot skolen. Filmene gir nyttig informasjon om faktorer i innemiljøet som påvirker elevenes helse, trivsel og læring, samt gir enkle råd og tips om hvordan man kan få tekniske installasjoner og utstyr i klasserommene til å fungere til beste for elevene.

Filmene bør kunne vises for ulike målgrupper/i forskjellige sammenhenger, og på en enkel måte bidra til økt forståelse for betydningen av et godt innelima, både i skolen og hjemmet.

Link til inneklimatefilm:

<https://vimeopro.com/mannavhuse/naaf>

Kontaktperson: Kai Gustavsen, Norges Astma- og Allergiforbund, e-post: kai.gustavsen@naaf.no



Verktøy for bekjempelse av barnefattigdom

Bufdir har lansert en ny nettside: barnefattigdom.no. Nettsiden er ment å være et verktøy for kommuner, stat og organisasjoner for å identifisere omfanget av barnefattigdom og sette inn målrettede tiltak. Barnefattigdom.no inneholder tall og statistikk på kommunenivå. Kommunene kan bruke nettstedet som et verktøy for å tallfeste hvor mange som har levekårsutfordringer som er relatert til fattigdom, for eksempel arbeidsledighet, svake boforhold, manglende deltakelse i barnehage og SFO/AKS. Indikatorsettet er utviklet av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) basert på registerdata fra SSB.

Ungdata – lettere å finne fram til og å sammenlikne resultater

Ungdata har fått nye nettsider som gjør det lettere å finne fram til og sammenlikne resultater fra kommuner, fylker og hele landet. Nettsidene inneholder ny infografikk med klikkbare kart, for bedre presentasjon av forskningsresultatene. Dette er noe av det du kan gjøre på de nye sidene:

- Se resultater fra kommuner og fylker ved hjelp av et interaktivt kart
- Sammenlikne lokale resultater med tall for hele Norge og ulike regioner
- Få mer kunnskap om 46 ulike temaer
- Se trender og utviklingstrekk på nasjonalt nivå

Besøk de nye nettsidene [her](#).

Inspirasjonskurs for ungdomsskoler med kantine/matbod

SKOLEMAT

HelseDirektoratet utvikler nå et kompetanseutviklingskurs spesielt tilpasset ungdomsskolekantiner og -matboder. Med både

teori, praktisk matlagning og erfaringsutveksling skal kurset inspirere de som jobber i og med kantine eller matbod i ungdomsskolen til å lage mer fristende og sunn mat til elevene. Deltagerne vil få et hefte med egnede oppskrifter med seg hjem, og det utvikles et digitalt kurs som deltagerne i tillegg kan gjennomføre.

Kurset skal prøves ut i høst, og et ferdig kursopplegg for kommuner som ønsker å tilby kantinekurs i sin kommune skal være klart til neste år. Kurset utvikles i samarbeid med opplysningskontorene i

landbruket, Norges sjømatråd og flere pilotkommuner. Målgrupper for kurset er personer som jobber i eller med kantinen/matboden, men både skoleledelse, elevrepresentanter og andre med tilknytning til kantinearbeidet/arbeidet i matboden bør også delta.

Helsedirektoratet ønsker kontakt med kommuner som vil være med å teste e-læringsdelen av kurset på skoler med ungdomstrinn i sin kommune.

Kontaktperson: Hedda Refsum, Helsedirektoratet, Folkehelsedivisjonen.

E-post: hedda.refsum@helsedirektoratet.no

Send inn abstract til den 12. nordiske Folkehelsekonferansen i Aalborg 22.-25. august 2017!

Folkesundhed i velfærdssamfund under forandring – hvordan skaber vi bæredygtige løsninger?

Programkomitéen for Nordisk Folkehelsekonferanse inviterer til innsendelse av abstracts til konferansen, som har vært en tradisjonsrik møteplass for fagfolk og interessenter siden 1987, byr på et spennende program med eksperter innenfor områdene sosial ulikhet i helse, sosial kapital, sosial bærekraft og social marketing. De skal sette fokus på de utfordringer og muligheter som er på folkehelseområdet, innenfor rammene av de nordiske velferdsmodeller. Norske kommuner har mange erfaringer som de andre Nordiske landene ønsker å høre om og de andre landene har masse å dele med dere.

Fristen for å sende inn abstract til konferansen er den **31. oktober**. Det er ønske om både forskningsbaserte og erfaringsbaserte abstracts. Se mer informasjon og link for innsending av abstracts på www.nordiskfolkesundhedskonference.dk.

Kontaktperson: Hildegunn Brattvåg, Helsedirektoratet, avd. levekår og helse.

E-post: hildegunn.brattvag@helsedir.no.

KONFERANSER OG SEMINARER

Fagseminar om å motivere til å endre levevaner – 22. september

Velkommen til fagseminar om motiverende intervju og kommunikasjon om levevaner. «Veileder for kommunale frisklivssentraler» presenteres i oppdatert versjon. Psykolog og jurist [Barbro Holm Ivarsson](#) kommer for å snakke om motiverende intervju. Hun har skrevet bøkene om motiverende intervju som blir brukt på kurs for frisklivssentraler. Det blir også presentasjon av [de svenske retningslinjene for sykdomsforebyggende metoder](#). De inneholder anbefalinger for å forebygge sykdom gjennom å gi støtte til endring av levevaner.

Seminaret arrangeres i Helsedirektoratet den 22. september 2016. For program og påmelding, se [helsedirektoratet.no](#). Seminaret er gratis og påmeldingsfrist er 15. september.

Kontaktperson: Marianna Tarasti, Helsedirektoratet, avd. forebygging i helsetjenesten.

E-post: Marianna.Tarasti@helsedir.no

Seminar om tiltak for økt fysisk aktivitet – 28. september

Nasjonalt råd for fysisk aktivitet inviterer 28. september til seminar om tiltak for økt fysisk aktivitet i Norge. Fagrådet vil på seminaret overrekke sine anbefalinger til Helsedirektoratet og presentere arbeidet. I tillegg til foredrag fra medlemmer av fagrådet vil det være noen andre innledere som presenterer erfaringer fra sentrale områder for å øke aktivitetsnivået i befolkningen. Mer informasjon om seminaret og påmelding finnes her:

<https://helsedirektoratet.no/konferanser/tiltak-for-okt-fysisk-aktivitet-i-norge-seminar-ved-nasjonalt-rad-for-fysisk-aktivitet>

Kontakt: Nasjonalt råd for fysisk aktivitet, e-post: nasjonaltradfysiskaktivitet@helsedir.no

Workshop om styrkebaserte tilnærminger - psykisk helse i folkehelsearbeidet Helsedirektoratet 25.10 kl. 10.00 - 15.00

Målgruppe: ansatte i kommuner, fylkeskommuner, frivillige organisasjoner.

Helsemyndighetene satser på psykisk helse i folkehelsearbeidet og ønsker å støtte kommuners arbeid på feltet. Helsedirektoratet inviterer i den anledning til seminar om styrkebaserte arbeidsmåter for å inspirere kommuner.

En styrkebasert tilnærming til sosiale endringer har som antagelser at alle mennesker, organisasjoner og lokalsamfunn har iboende ressurser og styrker. Forskning innen positiv psykologi og positiv organisasjonsforskning viser at vi vil lykkes bedre i utvikling av gode lokalsamfunn og utvikling av forebyggende tjenester når endringsarbeidet tar utgangspunkt i disse ressursene.

- Bjørn Hauger ved Vrije Universitet, Belgia vil presentere det teoretiske og praktiske grunnlaget for styrkebaserte arbeidsmåter.
- Elisabeth Paulsen fra Re kommune vil legge frem hvordan kommunen har arbeidet med styrkebaserte tilnærminger i en årrekke.

- Andre kommuner vil fortelle hvorfor de ønsker å bruke styrkebaserte tilnærminger i sitt utviklingsarbeid med å skape gode lokalsamfunn.
- Drøfting av muligheter for å jobbe styrkebasert i egen kommune for å fremme god psykisk helse og livskvalitet.

[Se program for workshopen og lenke til påmelding.](#)

Inneklimadagen 2016 – Sett av dagen 27. oktober

Vi følger opp de tidligere Inneklimadagene og inviterer igjen til stor temadag i Helsedirektoratets Auditorium. Årets tema er barn og folkehelse, hva inneholder luften i barnehagen, fukt, lys og helse, systematisk Folkehelsearbeid med mer. Inneklimadagen er blitt en nettverksarena for alle som er opptatt av barns arbeidsmiljø. Her møtes personer som jobber med miljørettet helsevern, byggeteknisk personell, personer som har ansvar for drift og vedlikehold, rådgivende ingeniører og arkitekter og alle med interesse for godt inneklima.

For innspill til foredrag, påmelding eller andre spørsmål – ta kontakt med:

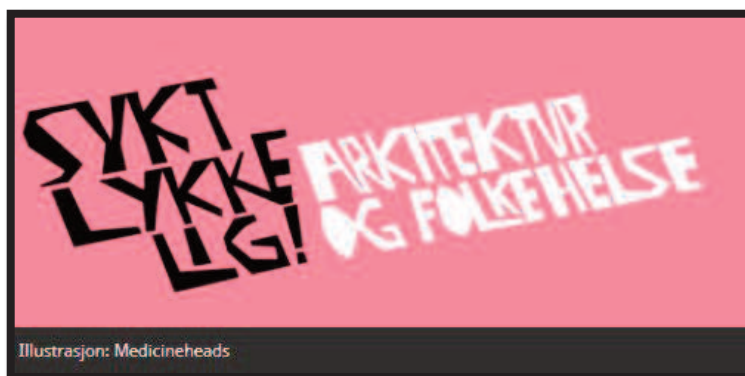
Marianne Bjerke mabje@helsedir.no eller følg med på www.helsedirektoratet.no under Kurs og konferanser.

Når programmet er ferdig utarbeidet vil det bli formidlet bredt til aktuelle målgrupper, som ved tidligere konferanser.

Arkitekturdagen 2016: Sykt lykkelig! Om arkitektur og folkehelse

24.november

I fjor handlet Arkitekturdagen om hverdagsbyen og så på hvilke kvaliteter vi ønsket oss på vei til og fra jobb. I år handler det like mye om de som ikke skal på jobb. Årets arkitekturdag Sykt lykkelig! Om arkitektur og folkehelse, går dypere inn i hverdagsbyens muligheter og utfordringer ved å gi deltakerne forståelse, idéer og inspirasjon til hvordan folkehelse og livskvalitet kan inkluderes i planer og prosjekter.



Sentrale spørsmål er: Hva er folkehelse? Hva har arkitektur og folkehelse med hverandre å gjøre? Hva er koblingen mellom folkehelse og sosial bærekraft? Hvilke utfordringer er det Norge har på dette feltet? Hvordan kan vi planlegge for folkehelse og livskvalitet? Hvilke verktøy og metoder fremmer sosial bærekraft og gir helsebringende arkitektur?

Mer informasjon finnes [her](#)

Kontaktperson: Heidi Fadum, Helsedirektoratet, Avd. miljø og helse.

E-post: heidi.fadum@helsedir.no.

Nyttige lenker - folkehelsearbeid

- **Helsedirektoratet**
Folkehelse og forebygging: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse>
Folkehelsearbeid i kommunen: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/folkehelsearbeid-i-kommunen>
Veivisere i lokale folkehelse tiltak: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/folkehelsearbeid-i-kommunen/veivisere-i-lokale-folkehelse-tiltak>
- **Folkehelseinstituttet**
Folkehelseprofiler og kommunehelse statistikkbank:
<http://www.fhi.no/helsestatistikk/folkehelseprofiler>
<http://khs.fhi.no/webview/>
Diverse - lokalt folkehelsearbeid:
<http://www.fhi.no/helsestatistikk/folkehelseprofiler/folkehelsearbeid-i-kommunen>
- **Helse- og omsorgsdepartementet**
<http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/tema/folkehelse.html?id=10877>
- **Helsebiblioteket – samfunnsmedisin og folkehelsearbeid**
<http://www.helsebiblioteket.no/samfunnsmedisin-og-folkehelse/metoder-i-folkehelsearbeidet>
- **Kommunetorget:** <http://kommunetorget.no/>
- **Sunne kommuner**
<http://sunnekommuner.no/>
- **Skadeforebyggende forum:** <http://skafor.org/>
- **Nettverk for miljørettet folkehelsearbeid:** <http://nemfo.no/>

Red.: Om inneklima i 'Helserådet'

I dagens nummer av 'Helserådet' har vi med flere artikler fra Folkehelseinstituttet som vedrører innemiljøet og innendørs hygiene for øvrig.

- Slik unngår du å få med veggedyr hjem
- God håndhygiene reduserer infeksjoner i barnehagen
- Fuktproblemer og muggvekst i bygninger
- Tiltak ved helseplager i fuktige bygninger
- Praktiske råd for fukt og fuktskader
- Passiv røyking og tredjehåndsrøyking

I 'Helserådet' nr. 12/16 gjenga vi artikkelen: Teppegulv – skadelig for inneklima og helse?

Så skal det også minnes om at hele 'Helserådet' nr. 20/14 var et spesialnummer om inneklima: «Samfunnskostnader ved dårlig inneklima i Norge», forfattet av Jan Vilhelm Bakke.

Artikkel

Fuktproblemer og muggvekst i bygninger

"Fuktproblemer" kan ha en rekke årsaker. Vekst av muggsopp kan oppstå når relativ fuktighet er over 70 prosent. Oppdatert 13.06.2016

Se hele denne artikkelen: <https://www.fhi.no/ml/miljo/inneklima/fuktproblemer-og-muggvekst-i-bygning/> .

Referansekode i 'Helserådet': INN 2016 – 6. Stikkord: Fukt. Mugg.

Artikkel

Tiltak ved helseplager i fuktige bygninger

Fuktproblemer eller muggsopp innendørs synes å gi økt risiko for en rekke allergier og luftveislidelser. Bygningen bør inspiseres og utbedring prioriteres spesielt når mange melder om helseplager.

Oppdatert 13.06.2016

Mekanismene for helseeffekter synes å kunne være både allergiske og ikke-allergiske.

Følsomme grupper er barn og personer med astma og/eller allergisykdommer.

Se hele denne artikkelen ved å gå inn på <https://www.fhi.no/ml/miljo/inneklima/tiltak-ved-helseplager-i-fuktige-by/>

Referansekode i 'Helserådet': INN 2016 – 5. Stikkord: Fukt i bygg.

Artikkel

Praktiske råd for fukt og fuktskader

Årsaker til fuktproblemer må identifiseres og utbedres. Her får du praktiske råd om forebygging og utbedring.

Oppdatert 13.06.2016

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/ml/miljo/inneklima/praktiske-rad-for-fukt-og-fuktskade/>

Referansekode i 'Helserådet': INN 2016 – 7. Stikkord: Fukt i boliger.

Artikkel

Passiv røyking og tredjehåndsrøyking

Sidestrømsrøyken går ut til omgivelsene og utsetter andre for passiv røyking. Røyking bør ikke forekomme innendørs, heter det i Folkehelseinstituttets inneklimatekrapport.

Oppdatert 13.06.2016

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/ml/miljo/inneklimatekrapport/passiv-royking-og-tredjehandsroykin/>.

Referansekode i 'Helserådet': TOB 2016 – 18. Stikkord: Passiv røyking.

Nyhet

Luftforurensning bidrar til at Oslo-folk dør for tidlig

Det er anslått at det hvert år i Oslo dør 185 mennesker for tidlig på grunn av svevestøv. Helsepåvirkningene av luftforurensning er for første gang tallfestet for Oslos befolkning. Beregningene viser at luftforurensningen er skyld i 1753 tapte leveår totalt.

Publisert 05.09.2016 kl 14:00

Se hele denne artikkelen ved å gå inn på <https://www.fhi.no/nyheter/2016/luftforurensning-bidrar-til-at-oslo-folk-dor-for-tidlig2/>

Referansekode i 'Helserådet': MHV 2016 – 39. Stikkord: Luftforurensning, Oslo.

Artikkel

Håndhygiene blant pasienter og besøkende

Pasienter og besøkende berører ofte mange gjenstander i helsetjenestemiljøet. Deres hender vil, som helsepersonells hender, kunne bidra til kryssmitte. Helsepersonell må derfor legge til rette for god håndhygiene blant pasienter og besøkende.

Oppdatert 31.08.2016

Se hele artikkelen:

<https://www.fhi.no/sv/forebygging-i-helsetjenesten/handhygiene/blokk-2/handhygiene-blant-pasienter-og-besokende/>

Se også: Lenker til nettsteder nasjonalt og internasjonalt:

Publisert 01.09.2016

Organisasjon/land	Lenke
World Health Organization (WHO)	• http://www.who.int/gpsc/en/
Centers for Disease Control and Prevention (CDC)	• http://www.cdc.gov/handhygiene/
European Center for Disease Prevention and Control (ECDC)	• http://ecdc.europa.eu/en/healthtopics/Healthcare-associated_infections/guidance-infection-prevention-control/Pages/guidance-hand-hygiene-healthcare.aspx
APIC	• http://www.apic.org/Search/Index?Keywords=hand+hygiene&x=0&y=0 • http://www.apic.org/For-Media/News-Releases/Article?id=125b695a-abb2-4fee-906a-f7f849394e3c
Sverige	• http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/smittskydd-och-sjukdomar/varhygien-och-varrelaterade-infektioner/handhygien/
Danmark	• http://www.ssi.dk/~media/Indhold/DK%20-%20dansk/Smitteberedskab/Infektionshygiejne/NIR/NIR%20Haandhygiejne.ashx • http://www.ssi.moch.dk/goto.php?target=pg_1137 • http://www.ssi.dk/Smitteberedskab/Infektionshygiejne/Uddannelse/Undervisning.aspx
Scotland	• http://www.washyourhandsofthem.com/home.aspx • http://www.nhs.gov.uk/your-health/public-health/infection-prevention-and-control/hand-hygiene/hand-hygiene-education/

National Infection Prevention and Control Manual Scotland • <http://www.nipcm.hps.scot.nhs.uk/>

Wales • http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/379/PHW_HandPolicy_20091006_V1.pdf

Irland • <http://www.hse.ie/eng/health/hl/hcaiamr/handhygiene>

Australia • <http://www.hha.org.au/home.aspx>

New Zealand • <http://www.handhygiene.org.nz>

Canada • www.handhygiene.ca

Canada, Ontario • <https://www.publichealthontario.ca/en/eRepository/2010-12%20BP%20Hand%20Hygiene.pdf>

IPAC Canada • http://www.ipac-canada.org/links_handhygiene.php

England, NHS • <https://www.nidirect.gov.uk/articles/importance-hand-hygiene>

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016 – 128. Stikkord: Håndhygiene. Sykehusinfeksjoner.

Artikkel

God håndhygiene reduserer infeksjoner i barnehagen

Håndvask og opplæring i smittevern i barnehager og barneskoler gir trolig betydelig mindre forekomst av luftveisinfeksjoner og diaré.

Publisert 05.09.2016

Se hele denne artikkelen ved å gå inn på <https://www.fhi.no/sv/barnehage/lenker>.

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016-129. Stikkord: Barnehager. Håndhygiene.

Forskningsfunn

Én av fire på byen i Oslo har nylig brukt illegale stoffer

Blant folk som går ut på byen i Oslo har hver fjerde person (25 prosent) nylig brukt ett eller flere illegale stoffer. Det viser spyttprøver fra 1100 personer ved 12 utesteder i Oslo høsten 2014.

Publisert 26.08.2016 kl 07:00

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/nyheter/2016/1-av-4-pa-byen-i-oslo-har-nylig-brukt-illegale-stoffer>.

Referansekode i 'Helserådet': RUS 2016 – 15. Stikkord: Stoffmisbruk. Illegale stoffer.

Artikkel

Spørsmål og svar om rusmiddelgrenser i trafikken

Publisert 26.08.2016

Se hele artikkelen som inneholder en lang rekke spørsmål og svar knyttet til temaet:

<https://www.fhi.no/ml/alkohologrusmidler/promille/sporsmal-og-svar-om-rusmiddelgrenser>

Referansekode i 'Helserådet': RUS 2016 -16. Stikkord: Veitrafikk. Rusmiddelgrenser.

*Faktaark***Taxfree-salg av alkohol og tobakk ved norske lufthavner**

I 2015 ble det solgt 7,1 mill. liter vin, 3,3 mill. liter brennevin og 3,3 mill. liter øl ved såkalte «taxfree» eller «duty free» utsalg på norske lufthavner. Det utgjorde 2,3 mill. liter ren alkohol.

Publisert 16.06.2016

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/ml/alkohologrusmidler/statistikk/taxfree-salg-av-alkohol-og-tobakk-ved-norske-lufthavner> .

Referansekode i 'Helserådet': RUS 2016 – 17. Taxfree-salg.

.....

*Statistikknytt***Stabilt salg av legemidler i dagligvare 1. halvår 2016**

Dagligvarehandelens andel av legemiddelsalget var i første halvår 2016 stabilt sammenlignet med samme periode i 2015.

Publisert 29.08.2016 kl 12:51 Oppdatert 30.08.2016 kl 10:28

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/nyheter/2016/stabilt-salg-av-legemidler-i-dagligvare-1.-halvar-2016> .

Referansekode i 'Helserådet': HST 2016 - 35. Stikkord: Reseptfrie legemidler. Dagligvarehandel.

.....

*Artikkel***EMCDDA - European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction**

EU sitt narkotikaovervakingssenter heiter EMCDDA. Forkortinga står for European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. EMCDDA si viktigaste oppgåve er overvaking og analyse av narkotikasituasjonen i Europa. Folkehelseinstituttet er norsk kontaktpunkt for EMCDDA.

Publisert 14.06.2016

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/ml/alkohologrusmidler/rusmidler-og-avhengighet/emcdda> .

Referansekode i 'Helserådet': RUS 2016 – 18. Stikkord: Illegale stoffer. Stoffmisbruk.

.....

NYHET*Flåttbåren sykdom***Overvåkingen av borreliose etter flåttbitt kan bli bedre**

Overvåkingen av borreliose kan forbedres, viser en nylig publisert evaluering av det norske overvåkingssystemet for denne flåttbåre sykdommen. Dette blir nå fulgt opp av Folkehelseinstituttet.

Publisert 08.09.2016 kl 08:40

Se hele denne artikkelen: <https://www.fhi.no/nyheter/2016/overvakingen-av-borreliose-kan-bli-bedre>

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016 – 131. Stikkord: Borreliose. Flåttbitt.

.....

*Nyhet***TBE-vaksinasjon – presisering av anbefalinger**

Det har vært flere medieoppslag om skogflåttencefalitt (TBE) de siste dagene. Folkehelseinstituttet har fått flere henvendelser vedrørende TBE-vaksinasjon, og ønsker å presisere at TBE-vaksine kan vurderes til personer som ferdes mye i skog og mark og ofte blir

bitt av flått langs kysten i Agderfylkene, Telemark, Vestfold og Buskerud. Risikoen for smitte er høyest i disse områdene, samt i tilgrensende geografiske områder. Vaksinen er aktuell for skogsarbeidere, orienteringsløpere og andre som oppholder seg mye i naturen.

Publisert 10.06.2016 kl 09:42 Oppdatert 10.06.2016 kl 14:43

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/nyheter/2016/tbe-vaksinasjon--presisering-av-anbefalinger> .

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016 – 125. Stikkord: TBE-vaksine. Skogflått.

Artikkel

Fire danske filmer om lus

Filmene viser hva lus er, hvordan man oppdager lus, hvordan man behandler lus og hvordan man unngår lus.

Oppdatert 26.08.2016

Se hele artikkelen som også gir tilgang til filmene: <https://www.fhi.no/ml/skadedyr/lus/fire-danske-filmer-om-lus> .

Referansekode i 'Helserådet': SYK 2016 – 12. Stikkord: Lus.

Nyhet

Slik unngår du å få med veggedyr hjem i bagasjen

Veggedyr finnes gjerne på steder der det er stor gjennomtrekk av folk. Når du sjekker inn på overnattingssteder, kan det derfor være lurt å se etter spor fra veggedyr for å unngå at de sjekker ut sammen med deg. Vi har laget en film om hvordan du oppdager og unngår de plagsomme skadedyrene.

Publisert 07.06.2016 kl 10:06

Se hele artikkelen som også gir tilgang til filmen: <https://www.fhi.no/nyheter/2016/slik-unngar-du-a-fa-med-veggedyr-hjem-i-bagasjen> .

Referansekode i 'Helserådet': MHV 2016 – 36. Stikkord: Veggedyr.

Artikkel

Bekjempelse - helst giftfritt!

Skadedyr kan bekjempes ved mekaniske metoder og ved kjemisk bekjempelse. Skadedyrmidler som benyttes ved kjemisk bekjempelse (pesticider) inneholder gifter som kan være skadelige for mennesker og miljø. Så fremt det er mulig, bør man derfor velge mekanisk bekjempelse.

Publisert 03.06.2016

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/ml/skadedyr/skadedyr/bekjempelse---helst-giftfritt> .

Referansekode i 'Helserådet': MHV 2016 – 37. Stikkord: Skadedyr. Skadedyrbekjempelse.

Nyhet

Store fylkesvise forskjeller i ADHD-diagnose

En ny rapport fra Folkehelseinstituttet viser at andelen barn og voksne med ADHD er nesten tre ganger høyere i de fylkene som topper statistikken, sammenlignet med fylkene som ligger lavest.

Publisert 31.08.2016 kl 06:00

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/nyheter/2016/store-fylkesvise-forskjeller-i-adhd-diagnose> .

Referansekode i 'Helserådet': PSY 2016 – 14. Stikkord: ADHD.

Melding

Meld deg på 2016-konferansen om resistens og infeksjoner i helsetjenesten

Publisert 29.08.2016

Årets konferanse om antibiotikaresistens og infeksjoner i helsetjenesten finner sted på Gardermoen onsdag 16. november. Det er begrenset med plasser, påmeldingsfrist er 31. oktober.

Se foreløpig program og lenke for påmelding (klikkbar lenke).

Se også hele artikkelen: <https://www.fhi.no/nyheter/2016/infeksjoner-helsetjensten-2016>.

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016 – 126. Stikkord: Resistens. Infeksjoner i helsetjenesten. Sykehusinfeksjoner.

Nyhet

Zikafeber - gravide frarådes å reise til Singapore

Helsemyndighetene i Singapore melder om flere tilfeller av zikafeber antatt innenlandssmittet gjennom mygg. Gravide frarådes å reise til Singapore. Personer som har oppholdt seg i Singapore bør ta forholdsregler etter hjemkomst.

Publisert 31.08.2016 kl 14:36

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/nyheter/2016/zikafeber---gravide-frarades-a-reise-til-singapore>.

Referansekode i 'Helserådet': TSS 2016 – 127. Stikkord: Zika-virus. Singapore.

Forskningsfunn

Mange åtteåringer med dårlige skoleferdigheter og utviklingsvansker får ikke hjelp

En av fem åtteåringer har dårlige skoleferdigheter eller utviklingsvansker som for eksempel konsentrasjonsvansker, språkvansker eller atferdsvansker. Ikke alle disse elevene får støtte eller tilrettelegging.

Publisert 29.08.2016 kl 08:31

Se hele artikkelen: <https://www.fhi.no/nyheter/2016/mange-attearinger-med-darlige-skoleferdigheter-og-utviklingsvansker-far-ikk>.

Referansekode i 'Helserådet': UNG 2016 – 21. Stikkord: Skolevanskeligheter.
