



Også når det gjelder kostholdet er det godt dokumentert at det er endringer man kan leve med over tid som gir resultater, skippetaksdieter og ekstreme kurer fører ofte til raskt vekt-tap og like raskt vektstigning. Granlund anbefaler seks små grep til en sunnere og gladere tilværelse:

Ta deg tid til «dine30» hver dag. Velg noe som er praktisk eller noe du liker å gjøre uansett. Å gå en tur med litt tempo i variert terreng er godt nok. Og ganske trivelig.

Dropp strenge regimer for hva du kan og ikke kan spise. Spis heller variert! Hiv innpå med grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter og fisk – og spis heller litt mindre rødt kjøtt, kjøttprodukter, salt og sukker.

Skill mellom hverdag og fest, det er lov å kose seg innimellom.

Tørst? Drikk vann hver gang du er tørst. Da er du godt på vei til mindre sukker i kostholdet. Drikke som brus, saft, isté, juice og liknende, inneholder ofte masse tilsatt sukker.

Unngå å sitte stille for lenge – reis deg opp minst en gang hver time. Ikke se på ungene – vær med og lek.

Spis frukt og grønt så mye og ofte du kan. En god huskeregel: Inkluder grønt i alle måltider!

I kampanjefilmene blir vi kjent med en mann som så veldig gjerne vil, men som må gi opp før han i det hele tatt har startet. Filmene har fått god mottakelse i målgruppen:

– Voksne menn kjenner seg veldig godt igjen i det vi kommuniserer, fordi mange har kjent på det å prøve og feile gang på gang – og ikke strekke til. Til alle disse sier vi: Helsegevinsten ved å gå fra ingenting til litt er formidabel. Ta ett skritt av gangen. Du klarer det! avslutter Granlund.

UiO er best i Norge



FOTO: YAY IMAGES

Universitetet i Oslo (UiO) er på 67. plass på listen over verdens beste universiteter, skriver Uniforum og viser til årets Shang-hai-rangering, der UiO har falt ned ni plasser i forhold til fjorårets plassering. NTNU er blant dem som ligger mellom 101. og 150. plass, mens Universitetet i Bergen (UiB) plasserer seg blant dem som er mellom 201. og 300. plass.

Rangeringen har målt 12 000 universiteter verden over, og Harvard-universitetet går av med førsteplassen.

Rett til kontaktlege

Med virkning fra 15. september i år har pasienter med en alvorlig sykdom, skade og lidelse eller som har behov for behandling eller oppfølging av spesialisthelsetjenesten over en viss tid, rett til å få tildelt kontaktlege i spesialisthelsetjenesten, melder Helsedirektoratet.

– Retten til en kontaktlege i spesialisthelsetjenesten skal gi pasientene økt trygghet, sier divisjonsdirektør Johan Torgersen i spesialisthelsesdivisjonen.

Helsedirektoratet har laget en veileder for den nye ordningen som beskriver hvordan helseinstitusjonene kan tilrettelegge, herunder ansvar og oppgaver for kontaktlegen og samarbeid med annet helsepersonell. Veilederen gir også anbefalinger om hvem som kan være kontaktlege og når og hvordan pasienten skal motta relevant informasjon om sin rett og sin kontaktlege. En annen

viktig oppgave for kontaktlegen er å samarbeide med pasientens fastlege.

Veilederen er utarbeidet i samarbeid med representanter fra Pasient- og brukerombudene, Norsk Psykologforening, Legeforeningen, Kreftforeningen, fastlegene og de regionale helseforetakene. Veilederen finner du her: <https://helse-direktoratet.no/Sider/Veileder-for-kontaktlege-i-spesialisthelsetjenesten.aspx>

På nett

IKT til glede og bekymring

Norge er kåret til verdens fjerde mest IKT-modne nasjonen, etter Singapore, Finland og Sverige. Målingen er gjort av World Economic Forum tidligere i år.

I følge undersøkelsen er Norge verdensledende på to områder: mobildekning og befolkningens evne og vilje til å bruke nettet.

Samtidig viser en undersøkelse gjort av analysebyrået Norstat at halvparten av befolkningen mellom 34 og 50 år sliter med å følge med i den digitale og teknologiske utviklingen. Tallene er lavere for aldersgruppen 18 til 34 år og høyere for gruppen 50–79 år. Hele syv av ti frykter at det vil oppstå et digitalt klasseskille.

Tallene bekymrer regjeringen, og både offentlige og private organisasjoner gjør en innsats for å legge forholdene bedre til rette. Blant annet gjennomfører Telenor 500 gratis kurs i bruk av smarttelefon og nettbrett rundt om i landet, mens Seniornett Norge gir kursing til eldre. Røde Kors, Microsoft og nettverket Ligestilling, Inkludering og Nettverk retter arbeidet sitt mot innvandrerkvinner. Regjeringen har blant annet opprettet nettstedet digidel.no, hvor læringsopplegg i grunnleggende digital kompetanse ligger fritt tilgjengelig og kan deles.