



BTFs formann Eirik Torjuul Halvorsen, oppfordret medlemmene til å holde en god tone i diskusjoner på nettet, og tenke seg om to ganger fremfor å følge innskytelser om å fremme negative karakteristikk av andre. Det er observert et uheldig debattklima, noe formannen satte i sammenheng med at det er vanskelig å rekruttere nye tillitsvalgte til verv i lokalforeningen.

Eldrehøyvannet kommer

Steinar Madsen, medisinsk fagdirektør ved Statens legemiddelverk, mente å kunne bringe noen dårlige og noen gode nyheter da han skulle snakke om helsevesenets fremskritt og utfordringer ved åpningen av Vestlandsmøtet fredag 12. januar.

ELLEN BEATE DYVI
SINDRE LARSEN, BERGEN TANNLEGEFORENING

Levealderen øker, og er nå 84 år for kvinner og 81 år for menn. Og jo eldre du blir, jo eldre blir du, slo Madsen fast.

Det vil si at når du først har nådd en viss og anselig alder, er sjansene store for at du blir enda eldre.

– Det er ikke snakk om at det kommer en eldrebølge, sa Madsen. Vi kommer til å få eldrehøyvann. Det vil si at andelen eldre i befolkningen øker gradvis, og aldri kommer ned på det nivået som vi har i dag. Antallet yrkesaktive per person over 67 år går ned fra 4,8 i dag til et sted mellom 2,2 og 2,5 i 2060. Spørsmålet er om noen vil betale for dette?

Europas kranke skjebne er at vi ikke får nok barn. Innvandring blir helt nødvendig. Og spørsmålet ingen tør stille høyt er: Hvilke innvandrere vil vi ha?

Ta vare på helsen

Det er gode grunner til å ta vare på helsen. Og det er en god idé å hjelpe seg selv. Helsevesenet blir satt under press

i årene som kommer. Hvis du tar vare på din egen helse oppnår du to ting: Du hjelper dem som ikke er så heldige som deg, og du får selv hjelp når tiden kommer, mente Madsen.

Teknologien tar plass

De tradisjonelle omsorgsnivåene med tanke på helse er egenomsorg, primærhelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten. Teknologien kommer til å slå inn i hele helsevesenet i større og større grad. Ingen slipper unna.

Spørsmålet er om kunstig intelligens kan hjelpe oss til å finne best mulig behandling? Svaret er sannsynligvis ja, mente Madsen.

Og hva med gentesting, av alle – for alt? Det kommer, sa Madsen. Vær sikker. Og vi vil kunne bestille de barna vi vil ha. De av oss som har råd til det. De rike vinner. De kan forbedre sine barn, slik at de kan klare seg ennå bedre. Genteknologi og nye metoder vil med andre ord føre til en rekke etiske problemstillinger. De står i kø allerede.



Steinar Madsen minnet om at det er gode grunner til å ta vare på helsen, så langt vi kan. Blant de faktorene vi kan påvirke selv er fysisk form, overvekt, kosthold, røyking og stress.



NTFs president, Camilla Hansen Steinum, orienterte om Blankholmutvalget, arbeidet med revisjon av NTFs vedtekter og kampanjen Gjør kloke valg. Steinum sa også at oppmerksomhet rundt problematikken med overbehandling, som Vestlandsmøtet hadde på programmet, gir en god anledning til refleksjon.

Et eksemel er Downs syndrom. Debatten kjenner vi fra Norge, hvor vi tilbyr undersøkelse av alle gravide over 38 år. I Danmark og Island får alle kvinner tilbud om tidlige diagnostikk. Her vil Downs syndrom forsvinne. Aborthyp-pigheten i Danmark er 98 prosent ved påvist Downs syndrom. I 2016 ble det født fire barn med Downs syndrom i Danmark, mens det i Norge ble født 120. Langt de fleste hadde mødre under 38 år.

Aldringsprosessen

Aldringsprosessen kan deles i tre: Den biologiske, den mentale og den sosiale. Den biologiske aldringsprosessen starter den dagen vi blir født, den mentale starter fra rundt 60 års alder og den sosiale aldringsprosessen begynner ofte den dagen vi går hjem fra arbeidet den dagen vi blir pensjonister. Her gjelder det å planlegge godt, så pensjonistalderen blir en god tid og ikke en trist nedtur.

Kreft og hjerte- karsykdommer

Et stort helseproblem er antallet som dør av kreft i relativt ung alder. Nå (i 2015) dør 6 773 personer av kreft mens de er i alderen 0–79 år, mens tilsvarende tall for hjerte- karsykdom er 3 362. Ser vi på aldersgruppen over 80 år dør 4 278 av kreft mens 8 251 dør av hjerte- karsykdom.

I 1981 var det 20 629 som døde av hjerte- og karsykdommer (mest hjerteinfarkt og slag) mens det var 9 210 som døde av kreft. Siden den gang har det vært en dramatisk reduksjon i antallet personer som dør av hjerte- og karsykdommer. I 2015 var det 11 613 som døde av hjertesykdom og 11 051 som døde av kreft. I 2013 gikk kreft forbi hjertesykdom som den vanligste dødsårsaken hos menn. Hvem ville trodd det i 1981?

Ser vi nærmere på disse tallene, som vi gjorde over, avdekkes altså en tragedie, når det gjelder kreft. Hvis vi

splitter opp tallene på døde før fylte 80 år (og regner det som å dø for tidlig) og etter fylte 80 år ser det ganske sørgelig ut: I 2015 var det 6 773 som døde av kreft før fylte 80 år, mens det bare var 3 362 som døde av hjertesykdom.

Reduksjonen i hjerte- og karsykdommer har mange årsaker, men det er trolig det området hvor legeviten-ska-pen har hatt størst betydning for økningen av levealder og forebygging av for tidlig død de siste 30 årene, sa Madsen.

Risikofaktorer og forebygging

De upåvirkelige faktorene når det gjelder sykdomsrisiko er alder, kjønn, arv og uflaks, mens de påvirkelige er fysisk form, overvekt, kosthold, blodtrykk, kolesterol, diabetes, røyking og stress. Behandling av høyt blodtrykk er vesentlig, og gir stor gevinst med tanke på mange sykdommer.

Sykdommer som rammer eldre er hjerneslag og hjerteinfarkt, demens, grå og grønn stær, netthinnesykdom, nedsatt hørsel, tann- og tannkjøttssykdommer, benskjørhet, slitasjegikt, KOLS og astma, diabetes, kreft, psykiske lidelser og rus og avhengighet. Vi ser at sykdommene hopper seg opp mot slutten av livet, samtidig som de dårlige årene på slutten av livet faktisk blir færre. Det er den gode nyheten, sa Madsen.

Samtidig er det viktig å merke seg at ulykker og skader forekommer hyppig, og at det får store konsekvenser. Fallulykker er årsaken til 815 dødsfall (2015), og av disse var 640 over 80 år gamle.

Enkelt og greit?

Til slutt fikk vi oppskriften på det gode og lange liv: Pass på familie og venner. Vær fysisk aktiv. Hold hjernen i form. Forebygg sykdom og skade og spis sunn mat. Og ta et (eller to) glass vin for sinnets munterhet.