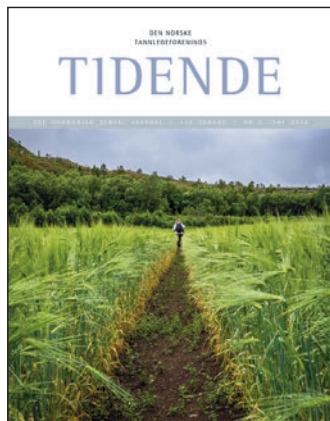


Sommer 2019



Tidende kommer med sommernummer i år også. Kjenner du noen som driver med noe som det er hyggelig eller morsomt å lese om? Vi trenger tips og ideer.

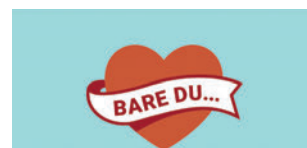
Kontakt oss på
tidende@tannlegeforeningen.no.

Personalia

Dødsfall

Steinar Lereim, f. 05.06.1940, tannlege-eksamen 1968, d. 11.01.2019
Hans Chr. Ellbro, f. 06.06.1968, tannlege-eksamen 1994, d. 04.01.2019
Kate Lundgren, f. 07.10.1950, tannlege-eksamen 1976, d. 31.12.2018
Reidun Bolstad Neraker, f. 13.11.1957, tannlegeeksamen 1981, d. 19.12.2018.

Bare du



Helsedirektoratet lanserte tirsdag 08. januar en ny stor satsing: «Bare du», en digital verktøykasse, hvor folks vaner når det gjelder fysisk aktivitet, kosthold, psykisk helse, tobakk og alkohol er sett i sammenheng. Verktøykassen består av digitale hjelpemidler som skal gi støtte til omlegging av levevaner.

– Folk vet utmerket godt at de har godt av å trene, spise sunt og være forsiktige med alkohol, sier helsedirektør Bjørn Guldvog i et nyhetsbrev fra Helsedirektoratet.

– Men det vanskelig å lykkes med å forandre vaner over tid, og vi må ta på alvor at det er krevende å gjøre de riktige tingene. Vi vil bli bedre til å støtte folk i endringsprosesser, sier han.

Verktøyene skal være en støtte i prosessen og består av motiverings-apper og nettsider, samlet i et digitalt hjelpesenter: helsenorge.no/baredu, og de vil bli løpende oppdatert med nye funksjoner og verktøy.

Mange har forsøkt å gjøre endringer tidligere. En god del har lyktes varig med å bli mer fysisk aktive (34 prosent), få et sunnere kosthold (27 prosent) og kutte røyken (22 prosent). Omtrent like mange har forsøkt å bli mer fysisk aktive og spise sunnere, men bare klart det en kort tid.

– Egen motivasjon er det som oppgis som hovedårsak til at man lyktes med vaneendring. Det er dette Bare Du-konseptet forsøker å bygge opp under. Samtidig vil vi vise at det er hjelp og støtte å få, både gjennom digitale

verktøy og i helsetjenesten. Vi håper alle fastleger og frisklivssentraler sammen med sine brukere og pasienter vil være med å prøve ut de nye verktøyene, sier Guldvog.

Heia meg



Et eksempel på apper i den digitale verktøykassa er «Heia meg». Her kan man velge om man vil ha hjelp til mer fysisk aktivitet, bedre kosthold,

bli mer bevisst sitt alkoholforbruk, stumpe røyken eller bli sterkere psykisk. Heia meg er en universal motivasjonsapp som gir daglige påminnelser og motiverende klapp på skuldra.