



Odontologistudentene fra UiB, Ingrid Midtgaard og Esther Varhaug ledet debatten som om de aldri skulle gjort noe annet. De som ble holdt i ørene var Marthe Hammer (SV), Kari Odland (TiPS) og Heming Olsen-Bergem (NTF). Foto: Ellen Beate Dyvi.

Å velstand, velstand!

Ved en anledning for noen år siden ble Vestlandsmøtet omtalt som velstandsmøtet.
Det var en som hadde lest feil, rett og slett. I år kunne det gjerne vært skrevet slik.
Det var nemlig sånn det var: Bare velstand – stort sett.

 ELLEN BEATE DYVI

Det var 689 påmeldte til møtet. Det var et variert fagprogram. Det var mange utstillere. Det var en skikkelig god fest, med 295 deltakere. Det var debatt. Og: Vi lærte å puste. Og aller først lærte vi en shanty og å synge høyt i kor: HOII; GIN; KOKK og BOOTS. Og når det står skrevet her nå, ser det bare rart ut. Men de som var der vet hva jeg snakker om.

Under åpningen av Vestlandsmøtet berømmet NTFs president Bergen Tannlegeforening (BTF) både for det årlige arrangementet, og for lokalforeningens engasjement, som en sterk og god lokalforening. Heming Olsen-Bergem fremhevet BTFs godt gjennomarbeidede hørings-svar til NTFs interne høring (i lokal- og spesialistforeningene samt NTF Student), til NOUen fra Tannhelseutvalget.

Han berømmet også BTF for at de markerer seg og sørger for å komme i posisjon til å bli hørt i Bergen bystyre, slik de var tidligere i januar. Da dreide det seg om tannhelseloven.

Når sant skal sies: Det var ikke alt i fagprogrammet som traff blink, og det var noen utstillere som syntes de fikk lite besøk og lite ut av deltakelsen. Like fullt: stort sett velstand og stort sett fornøyde deltakere. Ikke minst på festen torsdag kveld. Det skal godt gjøres å få bedre underholdning enn det Ylvis byr på. Sjarmerende, sympatiske, velformulerte, gøyale og gode, med kjente ting om hytteliv og hva det er reven sier. Det som imponerer mest er når de improviserer og lager sangtekster av minimalt med stikkord fra tilhørerne. Gøy, gøy, gøy! Brødrene Bård og Vegard Ylvisåker leverer.

Lite nytt i debatten

Fredag ettermiddag var det duket for debatt i Grieghallen, med et panel bestående av Kari Odland, leder av Tannleger i privat sektor (TiPS), NTFs president, Heming Olsen-Bergem og fylkes- og SV-politiker Marthe Hammer, som nå står på sikker plass til Stortinget ved kommende valg. Flere politikere var både invitert og nødet, men ingen andre var interessert i å debattere tannhelse i Bergen i januar.

Til spørsmålet om NOUen reflekterer tannlegenes behov svarte Olsen-Bergem at det gjør den ikke, og at det skal den heller ikke. NOUen reflekterer det befolkningen trenger, og tannlegene er et middel for å oppfylle befolkningens behov. – Tannlegene er til for å behandle mennesker, med ulike behov, sa Olsen-Bergem og SVs Marthe Hammer repliserte at «Alle er vel enige i det?»

– Riktignok har mandatet til Tannhelseutvalget mangler, sa Olsen-Bergem videre. Det kunne vært mer om tannlegenes rolle, og det kunne vært mer om hvor og hvordan går vi videre. Han la også til at det må bli sånn at det som skal skje videre er noe privatpraktiserende tannleger vil være med på.

Kari Odland kalte Tannhelseutvalget og NOUen for et bestillingsverk fra SV og Rødt, en ideologisk tekst, preget av skepsis mot privat sektor. Dokumentet mangler data fra privat sektor, hevdet Odland, og nevnte undersøkelsen til Vista analyse, som ikke hadde nådd ut til tannlegene, fordi NTF ikke var behjelpelige med å få undersøkelsen ut. Odland sa også at det mangler definisjoner av hva som er nødvendig og tilstrekkelig tannbehandling, og uttrykte overraskelse over at Tannhelseutvalget hadde gått inn for en universell tannhelsetjeneste.

Marthe Hammer fra SV synes det er overraskende at tannhelsetjenesten ikke er kommet lenger når det gjelder offentlig finansiering og ikke er blitt mer lik annen helse når det gjelder finansiering.

Heming Olsen-Bergem minnet om at han hadde tatt dissens på enkelte punkter, og understreket samtidig at



Pusteeskper Anette Aarsland (t.v.) og Solveig Ystgaard, formann i Bergen Tannlegeforening. Foto: Esther Varhaug.

hvis vi skal nå de som trenger det mest er en universell tannhelsetjeneste det eneste som nytter – for å få bukt med at det er altfor mange som ikke går til tannlegen i det hele tatt.

Odland ga til kjenne at dagens tannhelsetjeneste ikke er perfekt, og like fullt at den fungerer for flertallet. Det har aldri vært mindre bruk for en universell ordning enn nå, mente lederen av TiPS.

Så var det ikke til å unngå at høstens budsjettforlik og SVs 75 prosent dekning til tannbehandling for 25-28-åringene ble nevnt. Dette er det ingen tannleger hverken i eller utenfor NTF eller TiPS, eller i privat eller offentlig sektor av tannhelsetjenesten som synes er en god idé.





Ylvis leverte god underholdning, blant annet om hytteliv.
Foto: Bergen Tannlegeforening.

Marthe Hammer fra SV sa seg imidlertid midlertidig fornøyd, med at de hadde forhandlet inn en god del penger, som viser at de mener alvor. For å sikre at befolkningen får tilgang til nødvendige tannhelsetjenester mener Hammer, og SV, at man må gjøre det NOUen sier om egenandelsordninger og offentlig styring.

Pust ut – og slipp magen fri

Anette Aarsland er tidligere operasanger og sangpedagog, og har jobbet åtte år som miljøterapeut i psykiatrien. Hun opplevde en stor kjærlighetssorg tidlig i sangkarrieren, og mistet stemmen – og lærte da sin første pusteteknikk av en tidligere operasanger og en øre-nese-halsspesialist. For å gjøre en lang historie kortere: I dag er hun Norges mest profilerte pusteeekspert. Hun har egen pusteklinikk, holder kurs og foredrag og tar med folk på reiser. Hun er også den som startet pustekoret, som får frem at alle kan synge hvis de får frigjort pusten og dermed sin autentiske og sanne stemme.

Aarsland kom til åpningen av vestlandsmøtet torsdag formiddag og delte noen av sine teknikker, og hun hadde en workhop fredag ettermiddag – for den som ville ha mer. Det var mange som ville ha mer, viste det seg.

Lære å puste? Kan ikke alle puste? Jo, da. Vi kan ikke annet, så lenge vi lever. Det går av seg selv. OG: Det er flere

måter å puste på. Alle babyer puster optimalt, forresten, og så lærer vi oss å puste uhensiktsmessig etter hvert, mange av oss. Noen barn lærer det veldig tidlig. Noe kan skyldes at de blir påkledd trange klær, som for eksempel kule jeans, som strammer over magen. Dessuten tar de etter foreldrene, som kanskje er stressa, eller hva de er, og puster i vei på overflatisk vis. Det er ikke bra.

Pust ut, og slipp magen fri. Du kan glemme flat mage. Det får du ikke hvis du vil puste sunt. Men du kan få bedre fordøyelse. Det går vi ikke inn på her og nå, men det finnes mer informasjon for den som vil lese om det. For eksempel i boken Pusten, som Anette Aarsland har skrevet sammen med Nina Hanssen.

Visste du forresten at vi stort sett får i oss for mye luft? Det er en av grunnene til at vi helst skal puste med nesen. Om natten er det mange som teiper igjen munnen for å sikre at de bare puster med nesen. Anette Aarsland gjør det. (Og Erling Braut Haaland gjør det.) Det er etter hvert mange som gjør det. Det skal være helsefremmende, og det kan også hindre at du snorker.

Vi har best av å puste med nesen. Vi har i hvert fall best av å puste *inn* med nesen. Hvis vi trenger å roe oss kan vi med fordel puste ut med munnen. Det er også en fordel å bruke mer tid på utpusten enn på innpusten.

Aarsland anbefaler oss å ta en to minutters pause hver time, der vi puster ut med munnen mens vi sier sssss, og inn med nesen. Og hun sier at det kanskje kan være vanskelig å få til, å huske det og sette av tiden, altså – selv om det er veldig lite tid å sette av, egentlig. Det er egentlig tull å si at vi ikke har tid, all den stund vi blir mer effektive av det, ifølge Aarsland.

Gjør gjerne øvelsen med normal innpust og lang utpust og, som sagt, to minutter én gang hver time. Det er det mange som ikke får til, husker eller rekker. Gjør det et par ganger om dagen, da vel. Når du husker det. Du trenger ikke si ssss heller. Hvis du er et sted du ikke vil bli hørt, kan du gjøre det lydløst.

Det er flere måter å trene pustemønsteret på, og et godt pustemønster kan føre til mindre stress i hverdagen, bedre helse, økt livskvalitet og at du presterer bedre under press. Et godt pustemønster kan hindre livsstilsplager og lindre smerter.

Noen tips: Se nettstedet pusteteknikk.no for mer informasjon om Anette Aarslands pusteteknikker og ulike tilbud; hør TED-talken til Anette Aarsland, hør TED-talken til Amy Cuddie. (TED Talks finner dere på Youtube.)