

Mange har god helse, men økonomiske vansker gir økte belastninger



Foto: Vifimages

De fleste voksne i Norge har god helse og høy livstilfredshet, skriver Folkehelseinstituttet (FHI). Samtidig viser resultatene fra Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2025 at flere rapporterer om søvnvansker, psykiske plager og mindre støtte fra andre. Dette gjelder særlig i gruppene som oppgir å ha økonomiske utfordringer.

Nesten tre av fire voksne i Norge vurderer sin egen helse som god eller svært god, og tilfredsheten med livet er fortsatt høy. Undersøkelsen viser samtidig en mindre gunstig utvikling på flere sentrale områder sammenliknet med pilotundersøkelsen fra 2020. Dette gjelder blant annet psykiske plager, søvnvansker, sosial støtte og økonomiske vansker.

– Flere i yrkesaktiv alder rapporterer om psykiske plager og søvnvansker sammenliknet med 2020, samtidig som færre oppgir å ha høy grad av sosial støtte. Det gjelder særlig aldersgruppene 30 til 59 år, sier Guri Rørtveit, direktør ved Folkehelseinstituttet.

I 2025 oppga 73 prosent av de voksne at de har god eller svært god helse. Livstilfredsheten var 7,2 på en skala fra 0 til 10. Samtidig hadde 29 prosent psykiske plager, 14 prosent rapporterte søvnproblemer som tilsvarende kroniske søvnvansker, 12 prosent rapporterte høy grad av ensomhet, og kun 31 prosent oppga høy grad av sosial støtte.

Endringene fra 2020 til 2025 er tydeligst blant voksne i aldersgruppene 30–44 og 45–59 år. For psykiske plager og søvnvansker er nivået blant de yngste voksne fortsatt høyt, men stabilt, mens i aldersgruppen 30–59 år har andelen med slike plager økt. Færre i denne aldersgruppen oppgir at de har god støtte fra familie, venner og nær-

miljø enn i 2020. Ensomhet er samlet sett en stabil faktor, men øker blant 30–44-åringene.

Andelen som opplever at det er vanskelig å få pengene til å strekke til har økt fra 16 til 22 prosent. Økningen gjelder både kvinner og menn, og den sees i alle aldersgrupper. Personer som oppgir økonomiske vansker, rapporterer oftere om psykisk belastning, mer søvnproblemer, lavere livstilfredshet, mindre sosial støtte og mer ensomhet, og de kommer dårligere ut på flere viktige helseindikatorer.

Tre av ti i alderen 18 til 44 år opplever at det er vanskelig å få pengene til å strekke til i hverdagen, og denne andelen har også økt blant 45–59-åringene.

– Økt økonomisk press kan være en viktig del av forklaringen på at flere i yrkesaktiv alder rapporterer psykiske plager og søvnvansker, særlig i livsfaser med store forpliktelser, sier Rørtveit.

Rapporten understreker at sammenligninger mellom 2020 og 2025 kan reflektere både reelle endringer i befolkningen og metodeforskjeller mellom undersøkelsene, blant annet fordi pilotundersøkelsen ble gjennomført under pandemien og fordi design og vekting ikke er helt identiske i de to undersøkelsene.

Flere søker odontologistudiet



Foto: UiB

Samordna opptak sine tall for søkere til høyere utdanning viser at søkere til odontologistudiet øker fra 2025 til 2026. Søkertallene ligger likevel under det foreløpige toppåret 2021. Andelen kvinnelige førstevalgssøkere øker mye.

I 2025 og 2026 økte antall søkere til odontologi fra 1 029 til 1 040 ved UiT, fra 1 079 til 1 274 ved UiB og fra 1 155 til 1 367 ved UiO.

Totalt søkte 3 681 seg inn på odontologistudiet i 2026, mens antallet i 2021 var 3 898.

Mens førstevalgssøkere til odontologi ved UiB og UiO økte fra henholdsvis 208 til 240 og fra 278 til 353, er det nedgang i antall førstevalgssøkere til odontologi ved UiT, fra 194 til 165.

Totalt har de tre studiestedene 163 studie-plasser (UiO: 65, UiB: 48 og UiT: 50. Andelen kvinnelige førstegangssøkere til disse plassene øker fra 80,8 prosent til 81,7 prosent i Bergen, fra 73,7 til 77,6 prosent i Tromsø og fra 77,3 til 82,4 prosent i Oslo.

I gjennomsnitt øker andelen kvinnelige førstevalgssøkere fra 77,3 til 80,8 prosent fra 2025 til 2026. Medisinstudiet ved alle landets læresteder har til sammenligning en andel kvinnelige førstevalgssøkere på 74,1 prosent.

Nordmenn spiser fortsatt for life sunt

Nordmenn kjøper mindre rødt kjøtt og fisk enn før pandemien, mens økningen i frukt og grønt er liten. Det viser nye tall fra Statistisk sentralbyrå (SSB), publisert i slutten av april.



Foto: Vifimages

Sammenlignet med 2019 kjøpte hver nordmann i 2025 rundt 2,5 kilo mindre rødt kjøtt og litt over ett kilo mindre fisk og sjømat. Samtidig økte kjøpet av frukt og grønnsaker med bare 0,4 kilo per person.

Tallene får oppmerksomhet fordi de tyder på at kostholdet ikke nødvendigvis blir sunnere, selv om kjøttforbruket går ned. Helsedirektoratet anbefaler både mer fisk og mer grønt i kosten, men utviklingen går sakte.

SSB peker på prisvekst som en mulig forklaring. Fisk, frukt og grønnsaker er blitt betydelig dyrere de siste årene, og mange husholdninger har fått strammere økonomi.

En tydelig trend er at sukkerfri brus fortsetter å øke kraftig. Nordmenn kjøper nå mer enn dobbelt så mye sukkerfri brus som sukkerholdig brus.

Myndighetene er særlig bekymret for at fiskekonsumet fortsetter å gå ned. Regjeringen har nylig varslet tiltak for å få flere til å spise sjømat.

Tallene bygger på dagligvarehandel og viser hva folk kjøper inn, ikke nødvendigvis hva de faktisk spiser. Restaurantbesøk, kiosksalg og grensehandel er ikke med i statistikken.

Ny søkeportal for autorisasjon

Helsedirektoratet lanserte 27. mai en ny søkeportal for helsepersonell, der søkere med norsk utdanning kan søke om autorisasjon og få søknaden behandlet på få minutter.

Hvis du har fullført en helsefaglig utdanning denne våren, må du søke om autorisasjon hvis du skal utøve yrket du har utdannet deg til, skriver Helsedirektoratet om den nye ordningen.

Dette systemet blir enklere og sikrere enn det gamle systemet vi hadde for automatisk behandling av autorisasjonssøknader, skriver Helsedirektoratet videre.

Tidligere ble alle som hadde godkjent vitnemål ved norske utdanningssteder satt på lister som ble sendt til Helsedirektoratet og studentene fikk autorisasjon automatisk. Men de måtte likevel logge seg inn i Altinn og betale for søknaden for å få autorisasjonen registrert i Helsepersonellregisteret.

Nå må de gjennom en enkel automatisert søknadsprosess der betaling av søknadsgebyret er en del av prosessen.

Når ditt utdanningssted har registrert et fullført vitnemål for utdanningen din, kan søknaden gjennomføres og autorisasjonen gis på få minutter.

Over 30 000 søknader om autorisasjon og spesialistgodkjenning håndteres årlig, der mange er svært ressurskrevende med mye manuelt arbeid. Lange saksbehandlingstider hindrer helsepersonell i å komme raskt ut i tjeneste, noe som kan bidra til å forverre personellmangelen i helse- og omsorgstjenesten.

– Det er en milepæl at vi nå kan lansere det første tiltaket i digitaliseringsløftet som

skal effektivisere vår saksbehandling. For oss er det viktig at saksbehandlingen av autorisasjoner går så raskt som mulig, slik at kvalifisert helsepersonell kan komme så raskt som mulig ut i arbeid i den norske helse-tjenesten, sier divisjonsdirektør Sissel Husøy i Helsedirektoratet.

Portalen gjelder for disse gruppene helsepersonell: ambulansarbeider, apotektekniker, audiograf, bioingeniør, ergoterapeut, fotterapeut, helsefagarbeider, helsesekretær, jordmor, klinisk ernæringsfysiolog, lege, manuellterapeut, optiker, osteopat, paramedisiner, provisorfarmasøyt, psykolog, radiograf, reseptarfarmasøyt, sykepleier, tannhelsesekretær, tannlege, tannpleier og vernepleier.

<https://www.helsedirektoratet.no/autorisasjon-og-spesialistutdanning/autorisasjon-og-lisens/sok-om-autorisasjon-og-lisens/alle-yrkesgrupper--Norge>

Endgame: Tobakk og nikotin ut av butikkene



Representanter fra flere av organisasjonene i den norske Endgame-alliansen.

Rundt 30 norske organisasjoner, NTF inkludert, går sammen i en ny allianse, på initiativ fra Kreftforeningen, som er inspirert av internasjonale bevegelser.

Målet til den nye gruppen som kaller seg Endgame-alliansen er å fase ut alle tobakks- og nikotinprodukter fra norske butikker i løpet av 10 år.

– Rundt åtte millioner mennesker i verden dør av røyking hvert eneste år, og 5 000 av dem bor i Norge. Det er kun våpenindustrien som kan konkurrere om å ha flest liv på samvittigheten, men våpen selges ikke ved siden av melk og brød. Nok er nok, sier generalsekretær i Kreftforeningen, Ingrid Stenstadvold Ross.

Endgame er et internasjonalt initiativ for en ny retning i tobakkspolitikken. Tradisjonelt har det handlet om å begrense skadene ut fra et premiss om at tobakks- og nikotinprodukter er kommet for å bli. Nå har politikere og organisasjoner over hele verden begynt å se for seg en fremtid helt uten disse helseskadelige produktene.

– Det er nikotinvhengigheten som er problemet, uavhengig av hvilken innpakning nikotinen kommer i. Tobaksindustrien skaper stadig nye produkter, spesielt rettet mot unge, og dagens skadebegrensende regelverk klarer ikke å holde tritt med industriens kyniske utvikling, sier Magne Wang Fredriksen, generalsekretær i LHL, Landsforeningen for hjerte, lunge og hjerneslag.

– Vi kan ikke behandle nikotinvhengighet som et individuelt problem når hele systemet fortsatt gjør produktene lett tilgjengelige og industrien presser på for avhengighet. Da må politikken ta ansvar og sørge for nye kraftfulle grep.

Utfasing av tobakks- og nikotinprodukter er anbefalt av Verdens helseorganisasjon (WHO). Storbritannia, Maldivene og 23 byer i USA har allerede innført generasjonsforbud, der man hindrer at nye generasjoner blir avhengige ved å øke aldersgrensen for kjøp hvert år.

Endgame-alliansen har også befolkningen med seg. En spørreundersøkelse utført av Respons analyse viser at et flertall av nordmenn støtter tiltak for utfasing, flere røykfrie områder og et generasjonsforbud.

DOKUMENTERT STØTTE VED PERIODONTAL BEHANDLING

Klinisk dokumentert antibakteriell lysbehandling med Lumoral®
Scan QR-koden for dokumentasjon

