

## Enkle lykkeråd

Rådet for psykisk helse har gitt ut et hefte med 63 gode råd for mer lykke i hverdagen. Hftet er delt opp i råd for ungdom, foreldre, eldre og flere andre grupper. Du kan laste ned heftet på [psykiskhelse.no](http://psykiskhelse.no). Her er ett av rådene: Smil. Du får som regel tilbake det du sender ut. Hvis du er positiv overfor andre, vil andre være positiv overfor deg.



## Nyttig nettportal

Den offentlige helseportalen [helsenorge.no](http://helsenorge.no) ble lansert i år. Helsenorge.no inneholder helseråd og forebyggende helseinformasjon, informasjon om sykdom og behandling og helserelevante rettigheter. I tillegg kan man blant annet bestille og bytte fastlege på helseportalen.

Kilde: [helsenorge.no](http://helsenorge.no)

### SMÅNYTT

## Røykfritt fotball-EM

EM-sluttspillet i fotball i Polen og Ukraina neste år vil være en tobakksfri sone. Det europeiske fotballforbundet (UEFA) vil innføre totalforbud mot bruk, salg og markedsføring av tobakk under mesterskapet. Reguleringen vil gjelde på alle stadioner hvor det spilles kamper, både innendørs og utendørs. Tiltaket er en del av UEFAs engasjement for å promotere sunn livsstil gjennom fotballen. For å få til dette har UEFA samarbeidet med blant andre Verdens helseorganisasjon og lokale instanser i Polen og Ukraina.

Kilde: Krefthforeningen



## «Vinn kjærligheten ved å vise kjærlighet.»

Alexander Barclay, skotsk forfatter (1475-1552)

## Raskere tilbake i arbeid

3. november startet en nasjonal kampanje som skal formidle at arbeid er bra for helsa og at sykemeldte har mulighet for å jobbe gradert. Kampanjen har fått navnet Jobb for helsa. Bak kampanjen står Helsedirektoratet, NAV og Arbeidstilsynet.

– Mange kommer raskere tilbake ved å jobbe noe under en sykmelding, og gradert sykmelding anbefales til stadig flere, sier assisterende direktør Bjørn Guldvog i Helsedirektoratet.

Et mål med kampanjen er å bedre samspillet mellom arbeidsgivere, arbeidstakere, sykmeldere og NAV-ansatte, slik at arbeidstakere kommer raskere tilbake i jobb.

– Vi ønsker å stimulere til tidligere og tettere oppfølging av sykmeldte, sier Guldvog i en kommentar på helsedirektoratets nettsted [helsedirektoratet.no](http://helsedirektoratet.no).

Kampanjen har et eget nettsted: [jobbforhelsa.no](http://jobbforhelsa.no)

## Mange vil bli treningskompis

Krefthforeningen har satt i gang et prosjekt som de har kalt «Treningskompis». I prosjektet skal frivillige være treningskompiser til kreftpasienter som trenger hjelp for å komme i gang med fysisk aktivitet. Prosjektet gjennomføres i samarbeid med Sør-Trøndelag Fylkeskommune og Sør-Trøndelag idrettskrets.

Krefthforeningen har hatt stor pågang fra privatpersoner som ønsker å bruke sin fritid som treningskompis for kreftpasienter. Innen utgangen av oktober er 19 «kompiser» klare for oppdrag.

Kilde: Krefthforeningen



## Hjelp til røykeslutt

Slutta.no er et nettbasert røykesluttprogram som gir råd på e-post. I tillegg får røykere informasjon om røykeslutt og kan teste sin avhengighet og motivasjon. Programmet inneholder funksjoner som dagbok, gjestebok og diskusjonsforum der den som skal slutte å røyke kan dele erfaringer og få støtte hos andre i samme situasjon.

Helsedirektoratet overtok driften av slutta.no i mai 2008. Programmet het tidligere Opptur, og har blitt utviklet av Kreftforeningen i samarbeid med Nasjonalt senter for telemedisin.

## Cytostatikaboken på nett

En revidert utgave av Cytostatikaboken ble utgitt høsten 2009. Nettutgaven med lenker til nasjonale databaser og handlingsprogrammer foreligger nå i Helsebiblioteket og på Universitetet i Oslos nettsider. Målsettingen med Cytostatikaboken er å gi en praktisk veiledning for klinisk bruk av medikamenter mot kreft.



Kilde: Helsebiblioteket.no

Tekst Johan Alvik Foto Colourbox

## Flertallet er fornøyd med jobben

Et stort flertall av sykepleiere er fornøyd med jobben sin. Men når de beskriver organisasjonen de arbeider i og kvaliteten på utført arbeid, er det store forskjeller sykehusene imellom. Det viser foreløpige norske tall etter en omfattende europeisk spørreundersøkelse blant sykepleiere. Undersøkelsen er gjennomført i tolv europeiske land for å utvikle kunnskap om forvaltningen av personellressurser.

Her er noen av resultatene fra Norge:

- I landet sett under ett beskriver 71 prosent av sykepleierne arbeidsmiljøet sitt generelt som bra eller utmerket. Blant sykehusene varierer dette fra 37 til 90 prosent.

- I landet sett under ett svarer 25 prosent av sykepleierne at de kan tenke seg å slutte. Blant sykehusene varierer dette fra 21 til 65 prosent.

- I landet sett under ett karakteriserer 88 prosent av sykepleierne kvaliteten på sykepleien ved postene som bra eller utmerket. Blant sykehusene varierer dette fra 61 til 96 prosent.

- Pasientsikkerhet blir beskrevet mest positivt når spørsmålene gjelder helt lokale forhold og mer kritisk når det gjelder forhold lenger opp i sykehusorganisasjonen.

Kilde: Kunnskapssenteret.no



## Positive til mammografi

8 av 10 kvinner mener mammografi gir trygghet i forhold til å oppdage brystkreft tidlig. Det viser en undersøkelse SINTEF gjennomførte i fjor blant 7 000 kvinner i alderen 45-54 år om erfaringer og bruk av mammografi – både i offentlig og privat regi.

Undersøkelsen viser også at 90 prosent av de spurte er positive til å delta i Mammografiprogrammet, og at de vil anbefale andre kvinner å delta.

Kilde: Kreftregisteret.no