

Nyhetsbrevet «Samfunnsmedisin og Folkehelse» holder deg oppdatert på hva som publiseres av viktige veiledere, rapporter, retningslinjer, brosjyrer, lover og forskrifter innen fagområdet den siste måneden. Har du forslag til saker send oss gjerne en e-post på katrine.rutgersen@fhi.no.

>> [Påmelding nyhetsbrev](#)

AKTUELT - UKRAINAKRIGEN

Samleside: Ukraina

Krigen i Ukraina påvirker oss alle på flere måter. Ansatte i kommehelse-tjenesten vil måtte håndtere mennesker som har flyktet fra krig og vanskelige levekår, mennesker som har med seg kroniske eller akutte skader, sykdommer, traumer og vonde opplevelser. Disse menneskene skal ha forsvarlig helsehjelp i Norge.

Nedenfor finner har vi samlet en rekke ressurser som kan være nyttig for ansatte i kommehelsetjenesten.

Oversikt ressurser Helsedirektoratet

- [Helsedirektoratets side om ukrainakrisen](#)
- [Informasjon om sykdommer å være særlig oppmerksom på](#)

Oversikt ressurser Folkehelseinstituttet

- [Flyktninger fra Ukraina: Informasjon om helse- og smittevernshensyn](#)

Oversikt ressurser fagmyndigheter, etater og kompetansemiljøers ressursider

- [Helsehjelp for asylsøkere og flyktninger i Norge \(helsenorge.no\)](#)
- [Informasjon om opphold i Norge for flyktninger fra Ukraina \(udi.no\)](#)
- [Flyktninger fra Ukraina – informasjon og samleside \(IMDi\)](#)
- [Psykososial støtte for flyktningene fra krigen i Ukraina \(NKVTS\)](#)
- [Krigen i Ukraina og flyktningssituasjonen - hvordan kan vi hjelpe? \(RVTS Sør\)](#)
- [Ressursportalen om asylsøkere og flyktninger \(flyktning.net\)](#)



- [Ukraina-krisen \(Bufdir\)](#)
- [Opplæring av barn, unge og voksne fra Ukraina \(NAFO\)](#)

Kartleggingsverktøy for å avklare behov for tolk og eventuelt foretrukket tolkespråk (ukrainsk eller russisk):

- [Kartleggingsverktøy for foretrukket språk \(Akershus Universitetssykehus\)](#)

Barn som pårørende

Informasjon om barn som pårørende til ukrainsk (sshf.no)

Filmer på ukrainsk om helsetjenester og vaksine

Ukrainsk helsevesen er på flere måter annerledes organisert enn det norske.

- Her finner du [en samling videoer på ukrainsk med essensiell informasjon om hvordan helsevesenet er organisert i Norge.](#)

Filmene har Helsedirektoratet og FHI som avsender.

Filmene omfatter følgende områder:

- Helsetjenester i Norge
- Det norske vaksinasjonsprogrammet
- Tausplikt i helsetjenesten

Animasjonsfilm om tuberkulose på ukrainsk

- [Du blir frisk av tuberkulose - ukrainsk](#)
- [Andre språk](#)

Filmene peker til [oversatt informasjon på helsenorge.no](#)

Kosthold og overvekt hos barn og unge bekymrer

Vi klarer i stor grad å forebygge dødsfall og behandle alvorlig sykdom i denne aldersgruppen. Mangelfullt kosthold, for mye overvekt og fedme gir likevel grunn til bekymring.

Dødelighet hos barn og unge i Norge er svært lav. Likevel er det grunn til bekymring når det gjelder barn og unges kosthold, samt for forekomsten av overvekt og fedme blant norske barn og unge.

Mangelfullt kosthold

Barn og unge har fortsatt for høyt inntak av

sukker, selv om sukkerinntaket har gått noe ned de senere årene. Inntaket av frukt og grønnsaker er også lavere enn anbefalt.

Invandrere spesielt utsatt for D-vitaminmangel

Mange får i seg for lite D-vitamin fordi de spiser for lite fisk. Barn og unge av ikke-vestlig opprinnelse er spesielt utsatt for D-vitaminmangel fordi personer med mørk hud ikke danner D-vitamin fra sollyseksponering i samme grad som lyshudede. Jernmangel forekommer også hos en del barn og unge. De viktigste kildene til jern er kjøtt og brød.



>> Les mer om [Kosthold og overvekt hos barn og unge bekymrer](#) på fhi.no.

Endringer i anbefalinger om bruk av kartleggingsverktøy i normerende produkter på rus- og psykisk helsefeltet

Anbefalingene er endret fordi det er avdekket at flere kartleggingsverktøy på rus- og helsefeltet ikke har distribusjonsrett i Norge eller at det finnes nyere versjoner.

>> Les hele artikkelen [Endringer i anbefalinger om bruk av kartleggingsverktøy i normerende produkter på rus- og psykisk helsefeltet](#) på helsedirektoratet.no.

Fysisk arbeid og trening har ulik effekt på helsa



”Minst 150 minutt med moderat til intensiv aktivitet kvar veke”, seier helserådet. No viser ein ny STAMI-studie at fysisk aktivitet på jobb påverkar helsa på andre måtar enn i fritida.

Helsestyresmaktene sitt råd for å halde oss i god nok form er minst 150 minutt moderat til intensiv aktivitet i veka. Men rådet tar ikkje omsyn til om aktiviteten skjer gjennom jobben eller i fritida.

Fysisk aktivitet-paradokset

Om ein er fysisk aktiv i fritida eller på jobb, kan påverke helsa ulikt. Dette kallar vi for fysisk aktivitet-paradokset. Mens fysisk aktivitet

i fritida kan redusere risiko for hjarte- og karsjukdomar, har fysisk krevande arbeid ikkje same helsevinst. I tillegg kan fysisk krevande arbeid auke risikoen for artrose og tidleg død blant menn, og påverke søvnkvaliteten.

Studerte pulsen på jobb og i fritida

Gjennom fleire døgn vart pulsen til 72 tilsette i bygg- og anleggsbransjen og i pleie- og omsorgssektoren målt. Slik kunne forskarane studere pulsen til dei tilsette på jobb og i fritida. Dei same arbeidstakarane svarte også i kva grad dei var plaga av smerter i ni ulike kroppsdelar.

>> Les hele [Fysisk arbeid og trening har ulik effekt på helsa](#) på stami.no.

Innvandrere får dårligere helse av å bo lenge i Norge, hvis de ikke lærer norsk

At mange innvandrere har større helseplager enn resten av befolkningen er godt kjent, både i Norge og i resten av Europa. En ny artikkel avdekker en lite kjent sammenheng: Sannsynligheten for helseplager hos innvandrere som har bodd lenge i Norge øker dersom de ikke lærer seg språket godt.

Negative helsetilstander er mer vanlig blant innvandrere enn i befolkningen ellers. Mange innvandrere har god helse når de flytter til Norge, men ofte ser man at helsen blir verre med tiden tilbrakt i Norge. Hvorfor blir det slik?

Helse og språk henger tett sammen

I den nylig publiserte artikkelen i tidsskriftet Scandinavian Journal of Public Health, tar forskerne utgangspunkt i en antakelse om at det blant innvandrere er et samspill mellom botid, norskkunnskaper og utdanning på den ene siden, og helse på den andre.

For eksempel er det 10 ganger mer sannsynlig at en innvandrer som snakker dårlig norsk, har bodd mer enn ti år i Norge, og har lav utdanning selv synes egen helse er dårlig enn en person i befolkningen ellers. Funnene i studien viser betydningen av å mestre språket i landet en bor i, for å ivareta helsen over tid.



>> Les hele artikkelen [Innvandrere får dårligere helse av å bo lenge i Norge, hvis de ikke lærer norsk på fhi.no](#).

Andre aktuelle saker...

Ny rapport: Hvordan vil fremtidens arbeidsplass se ut?

Rambøll har på vegne av Kommunal- og distriktsdepartementet og hovedsammenslutningene i staten [utarbeidet fire scenarier for fremtidens arbeidsliv i det statlige tariffområdet](#).

Det fastleger ikke vet, har de vondt av

[Omfattende tiltak må til for å redde fastlegeordningen](#). Ett av dem bør være en tydelig plan for å styrke fastlegenes kunnskapstilgang ved å samle viktig, praksisrettet informasjon på ett sted. Kronikk på dm.no.

Flere henvendelser til sentrene mot incest og seksuelle overgrep

Sentrene mot incest og seksuelle overgrep (SMISO/Nok.-sentrene) mottok 38 701 henvendelser i 2021. [Det viser tall fra Sentio, som er innhentet på vegne av Bufdir](#).

Nye tall om barnefattigdom

Kapasiteten i fastlegeordningen har gått i negativ retning gjennom 2021. Det siste året har det blitt flere innbyggere uten fastlege. Selv om vi i 2022 ser den største veksten hittil i planperioden, [er antall fastleger fortsatt for lavt](#).

Legevakter i små kommunar får 50 millionar

Nesten 40 kommunar får tildelt tilskot til organisering av legevakt. Målet med ordninga er å redusere vaktbelastninga for legevakslegar i distriktskommunar. Kommunane som no får tilskot, har alle under 5000 innbyggjarar.

De fleste har overvekt eller fedme

Andelen nordmenn med overvekt eller fedme, er høyere enn andelen normalvektige. Det viser tall fra flere undersøkelser som blir beskrevet i [Folkehelse rapportens kapittel om overvekt og fedme](#).

Redaktør: Katrine Rutgersen

E-post: katrine.rutgersen@fhi.no

Dato: 4. juli 2022

Foto: Colourbox

[Påmelding nyhetsbrev](#)