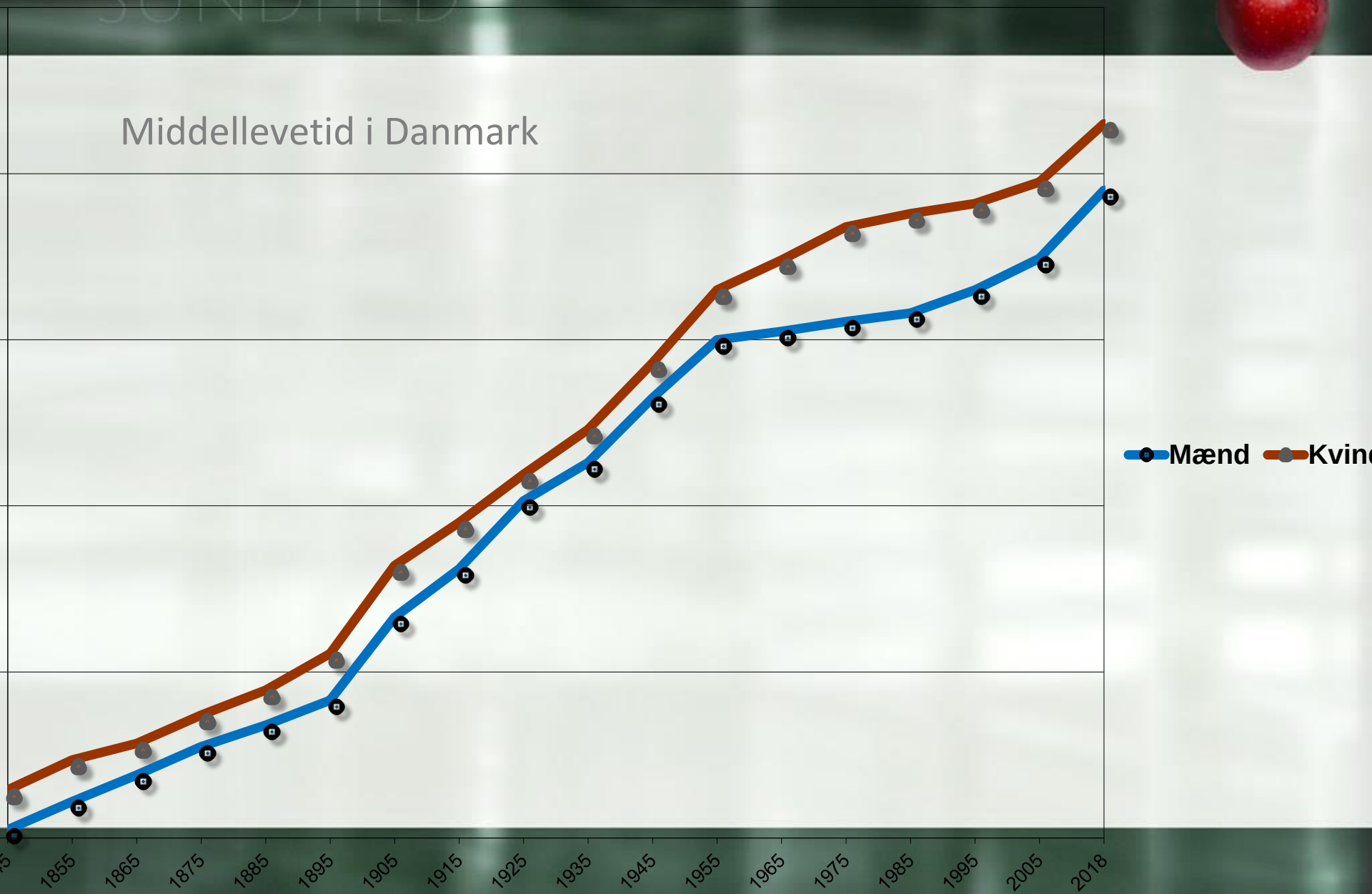




Middellevetid i Danmark





**Dunkelfolket
i Japan**

MitLiv side 4



NORDJYSKE

Stiftstidende

NR. 240. ÅRGANG UGE 18 NR. 119 KR. 15,00

**AAU-bil skal
køre 4000 km
på en liter benzin**

1. sektion side 15



Sundhed mere skævt fordelt

SKÆVT: Bedst uddannede lever syv år længere end dårligst uddannede - den tendens forstærkes

af Søren Skov

soren.skov@nordjyske.dk

AALBORG: Vi får stadig flere livsstilssygdomme, men bølgen af fedme, diabetes-2 og hjerte-kar-sygdomme rammer social skævt.

Mens de lavt uddannede og ikke mindst børn af lavt uddannede får flere og flere

problemer med livsstilssygdomme, er de højt uddannede næsten upåvirkede af den øgede forekomst af livsstilssygdomme.

Hvis udviklingen i dag får lov til at fortsætte, vil livsstilssygdommene føre til endnu mere social ulighed i den danske befolkning. I værste fald vil vi i

fremtiden kunne opleve en faldende levealder hos den del af befolkningen, der har de laveste uddannelser, mens vi stadig kan opleve en stigende levealder hos den bedst uddannede del af befolkningen, siger Bente Klarlund Pedersen, professor på Rigshospitalet og formand for Det Nationale

Råd for Folkesundhed.

Allerede i dag er folkesundheden i Danmark præget af stor social ulighed. De bedst uddannede lever syv år længere end de dårligst uddannede, og Bente Klarlund betegner det som helt uacceptabelt, hvis forskellen i sundhed og yderligere blandt danskerne.

Det er ikke kun herhjemme, at forekomsten af fedme, diabetes og hjerte-kar-sygdomme nærmest eksploderer mellem hænderne på lægerne.

Ifølge FN's sundhedsorganisation WHO vil livsstilssygdomme være den største udfordring for sundhedsvæsenet i de vestlige lande i

årvis b hvis b hvis blot danske en nye en mere aktiv i hvug ihvag i hverdagen, så t 10.0st 10.0st 10.000 skridt hvle fle de fle de fleste danskere der tilder til deres liv.

ved e ved e ved at være fede fle de fle de fleste fede er i De fo. Ee fo. De fede, som er rar es har es har en lavere dø slank slank slanke men-

nesker, som er i dårlig form. Det er således sundere at være fed men fit, end at være slank og slov, så man kan lægge år til sit liv ved at blive mere fysisk aktiv, påpeger Bente Klarlund.

MITLIV
SIDE 1-3

Stress

30.000 indlæggelser hvert år på danske hospitaler

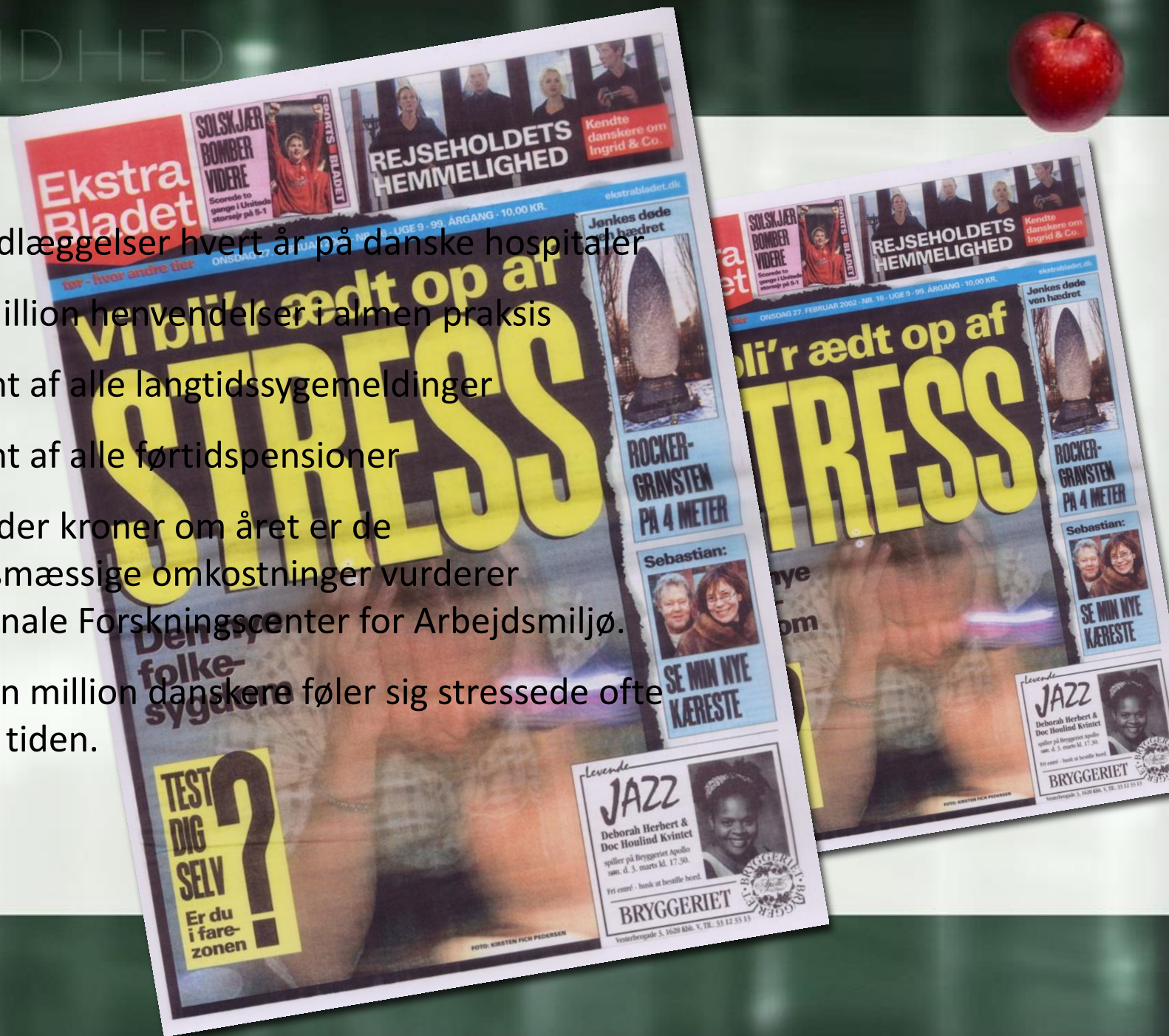
En halv million henvendelser i almen praksis

50 procent af alle langtidssygemeldinger

48 procent af alle førtidspensioner

55 milliarder kroner om året er de
samfundsmæssige omkostninger vurderer
Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Næsten en million danskere føler sig stressede ofte
eller hele tiden.



SUNDHED



Banker går til kamp mod stress

Udvalgte bankfil
chefer frie tojer

Stress kan ende i et slagtilfælde

**Hård stress dræber
hjerneceller**

af MATTIAS GRØNDAL
Offentliggjort 14.03.07 kl. 10:57

Flere skolelærere får stress

ede er mest stressede

**DSB-ansatte bukkes under
for stress**

Ansatte på Skejby

skning viser, at selv enkeltstående stressede
operer koster hjerneceller i det område af

**Stress sender stadig flere
på pension**

**Reform giver Sygehus rammes af
mere stress stress**

Stress og depression kan give Alzheimer

Veluddannede segner af stress

**Stress kan gøre kvinder
barnløse**

**Store kontorer giver stress
og hovedpine**

**Stress plager de fleste
danskere**

Offentliggjort 27.12.06 kl. 07:22

**Stress skyld i alarmerende
højt antal søvnforstyrrelser**

Anklagere går ned med stress

02. januar 2007 22:40 | Print fra www.bt.dk | © B.T 02. januar 2007

**Myte aflivet - stress giver
ikke kræft**

**Stressede studerende står i
kø hos psykologerne**

r giver børn stress

**Hver femte pædagog
syg af stress på arbejde**

**Flere socialrådgivere bliver
syge af stress**

**Sygehus tilbyder
behandling for stress**

Præster slår alarm over stress i fo

Mange danskere uden for arbejdsmarkedet har et højt stressniveau, viser nye tal fra Statens Institut for
Folkesundhed.

**Dyrlæger går ned med
stress**

Finansvirksomheder til kamp mod stress

Stress giver mus Alzheimers

Arbejdet er den vigtigste stressfaktor

**Stress er næsten lige så
farligt som tobak**

**Unge går ned med stress i
første job**

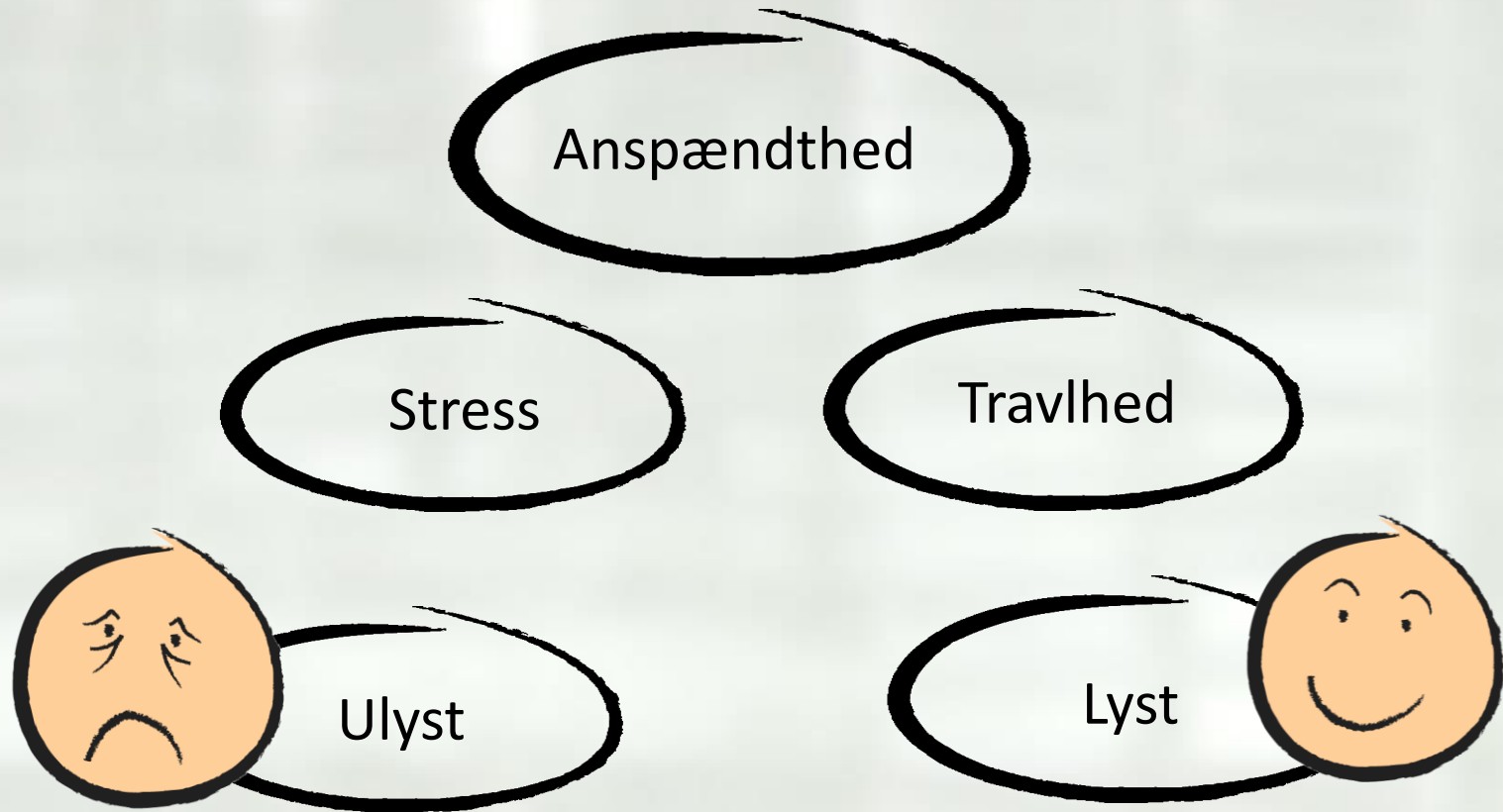
Kommunalt ansatte ved at dø af stress

Stress mindsker risikoen for livmoderkræft

Arbejdspreset gør lærere syge

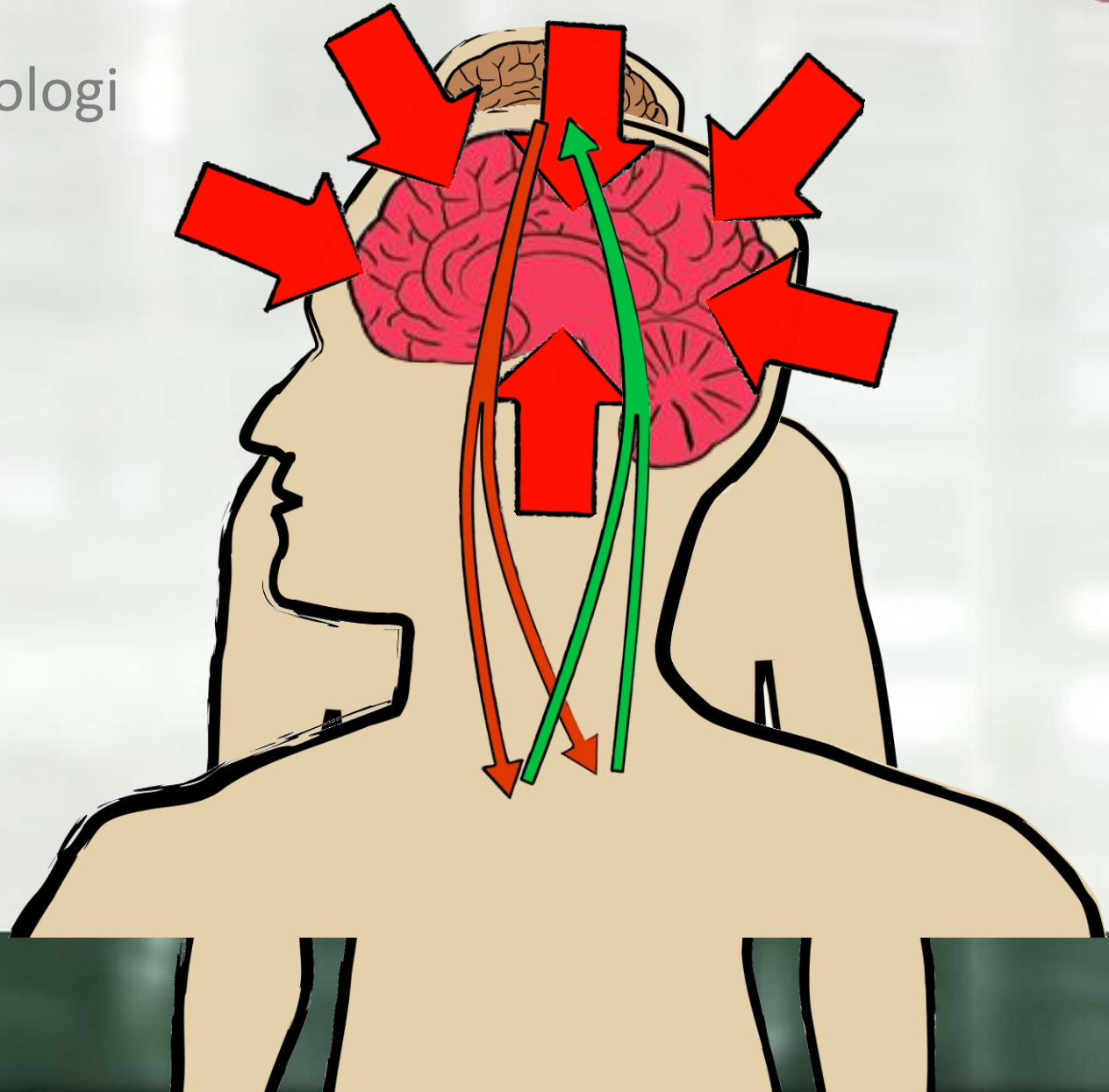


Travlhed eller stress?





Stressens biologi





Advarselstegn på langvarig stress

Følelsesmæssige tegn:

Apati, tristhed, ulyst, ingen glæde ved at holde fri.

Bekymring, rastløshed, indre uro, uforklarlig angst, usikkerhed, let til at græde, føler sig værdiløs.

Irritabilitet, på vagt, arrogant, påståelig, vred, nedsat humoristisk sans.

Psykisk træthed. Har hukommelsesbesvær og svært ved at koncentrere sig.





Advarselstegn på langvarig stress

Advarselstegn:

Holdning, forsigtig, usikkerhed, spænding går i nakken.

Når tydeligheden på hovedet afslører:

- kaffe, cigaretter, alkohol og stoffer. Overdreven sport.
Hyppige infektioner, forværring af kronisk sygdom.

Nedsat præstationsevne, mange sygedage.
Fysisk træthed.

Problemer på arbejdspladsen, manglende hygiejne,
Behandle sig selv med håndkøbsmedicin.
manglende overblik. Er ubeslutsom. Mange konflikter.

Søvnløshed.
Er vred, følelseskold, går dårligt klædt.

Ændring i appetitten, kvalme, hyppig vandladning,
Lovovertrædelser, eksempelvis butikstyverier
mavesmerter, diarré eller forstoppelse. Seksuelle problemer.
og trafikforseelser.





**Det var det svære valg mellem aubergine og pastinak
der fik bægeret til at flyde over**

PsykiatriFondens ErhvervsRådgivning
Bekæmp stress på www.pfer.dk



9 behandlingstrin

- Kan der være tale om en anden sygdom?
- Vigtigt, at den stressede er klar over, hvad det handler om. At fremtidsudsigterne er gode, men det tager tid.
- Overvej at henvise til speciallæge i psykiatri eller psykolog.
- Sammen sætter ord på faktorer, der har stresset.
- Hjælp den stressede til en ordentlig nattesøvn.
- Hjælp til bedre at håndtere ting der stresser. Læg plan og få struktur på dagligdagen. Blive bedre til at sige fra.
- Styrke modstandskraften gennem motion og øge livsglæden. Lær at bruge socialt netværk i stressede situationer.
- Lær at håndtere små fortrædeligheder på relevant måde.
- Sørge for at administrative forhold sættes i værk.



**Personlig stresstest**

Brug en skala fra 0-5 i besvarelsen af hvert spørgsmål. 0 svarer til klart "NEJ", 5 til klart "JA".
Afslut med at lægge alle tallene sammen og sammenlign tallet med resultatlisten.

Spørgsmål

1) Bliver du let stresset?

Str

8) Ser du nære venner og familie mindre end før?

Resultat

0-25) Du har det fint!

26-35) Du skal være opmærksom på, hvad du siger ja til. Prøv at slappe af ind imellem

36-50) Du er stresset, tal med dine nærmeste om det

51-65) Du er så stresset, at du bør tale med din læge og dine nærmeste om det

65+) Dit helbred er i fare. Du bør tale med din læge så hurtigt som muligt

Total score

er så stresset, at du bør tale med din læge og dine nærmeste om det
65+) Dit helbred er i fare. Du bør tale med din læge så hurtigt som muligt

SUNDHED



STRESS TEST





Prisen for velstand

“Måske er stress den pris, vi må betale for at have både så megen velstand og så berigende et arbejdsliv, som det moderne samfund tilbyder (en stor del) af os. Måske er stress et led i en diabolisk handel; en handel hvor vi ikke helt har fået læst kontrakten.”



Tidsskrift for Arbejdsliv, maj 2007



Forebyg stress - 5 gode råd

- Overvej om du er for ambitiøs
- Dyrk motion
- Husk de sociale sider af livet
- Mening er sundt
- Gør ting, der gør dig glad





Bekymringer:

”Jeg har haft mange bekymringer,
men det er de færreste af dem,
der er blevet til noget.”

Sir Francis Bacon

