

Nr. 62
TIRSDAG
18. august 1998
21. årgang
Løssalg kr. 8,-.

Fanaposten

Hunder gir deg mye bedre helse



Etter all sarskyndighet slutter Fana-kaptein Jan Eivind Bruvik (bildet), pluss et par viktige spillere til etter endt sesong.

Se side 3

Seriede kirke
skal bygges opp

Kirkens rolle
i vår tid



● Sviktende rekruttering i ro-sporten førte til at middelaldrende hobby-roere tok flest medaljer for Fana Ro-klubb i NM i helgen.

Se side 10



● I dag presenterer prosjektleder Grethe Seppola (bildet) fra Straumsgrend en rapport som vil gi nytt liv til ordtak: «Hunden er menneskets beste venn». I en helt ny rapport

kommer det fram at hundeeiere har mindre fravær på jobben og har færre fysiske plager enn folk som ikke har hund. – Vi har funnet ut at hundehold gir økt fysisk velvære. I

tillegg føler hundeeiere seg mer trygge på seg selv, spesielt kvinner, sier Grethe Seppola, som selv har to hunder.

Se side 4 og 5



går tur med hundene.
 - Jeg føler meg mye tryggere. Det er ingen som kommer med skumle hensikter når du kommer med to store hunder ved din side. Dessuten er det veldig sosialt å ha hund. Du treffer andre mennesker med samme interesse, og mennesker som ikke har hund, men som er glade i hunder, sier Grethe Seppola Telle.

Motsatt virkning
 Men hun advarer også mot at hundehold kan ha motsatt effekt i gitte tilfeller.
 - Dersom det er kun et familiemedlem som ønsker å ha hund, kan hundehold skape stress. Det er viktig at hele familien står sammen og er enige om å ha hund. Det kan føre til stressomt på flere måter om en slik enighet ikke er tilstede når man går til anskaffelse av hund.
 - Men når det er så mange positive sider ved å ha hund, blir det vel mulig å få hund på blå resept i fremtiden?

- Du er ikke den første som sier det. Ja, kanskje det hadde vært en idé. Hunder er ganske kostbare i anskaffelse, ler professoren Seppola Telle.

Hun kan fortelle til f.eks. om resultatene som er analysert hittil er svært interessante. Spesielt fremhever hun hundehold som en god forebyggende helseeffekt.
 - Vi har funnet ut at hundehold gir økt fysisk velvære. 20 prosent av huseiendene i Hordaland fylke har hund. Undersøkelsen viser at 70 prosent av de som har hund sier den gir dem økt fysisk aktivitet. De sier også at hunden gir dem psykisk velvære, forteller Grethe Seppola Telle.

Bekrefter resultater
 Flertallet av menn som har hund sier at den gir dem økt sosial kontakt. Kvinnene derimot føler seg tryggere når de har hund.
 Selv har Grethe Seppola Telle og mannen to hunder, en flatcoated retriever som heter Seppo og en Chesapeake Bay retriever som heter Mishka. Og hun kan selv stå inne for forskningsresultatene.
 - Vi ville vært fysisk aktive selv om vi ikke hadde hatt hunder, men ikke så mye som vi faktisk er i dag. De skal ha tur både sent og tidlig, uansett vær og før, sier hun og stryker de to iverige hundene i den våte pelisen.

man bedre fysisk form og psykisk velvære. I motsatt fall fører sosiale belastninger til stress og dårligere helse. Et eksempel er at man bryr seg om noen som trenger hjelp, men som man ikke

Et godt sosialt nettverk gir deg bedre helse

Et annet forskningsråd som HUSK har bestilt viser at sosial kontakt mennesker mellom gir en positiv effekt. Da er det ikke bare snakk om sosial støtte.
 - Med et godt sosialt nettverk får

Dette er undersøkelsen:

- Blodprøve med analyse av blant annet kolesterol, triglyserider og blodsukker.
- Spirometri - måling av lungekapasiteten.
- Utfylling av spørreskjema.
- Undersøkelsen lar totalt ca. en tinn, inkl. oppmøte og utfylling av spørreskjema.
- Du får vite resultatene av din undersøkelse, og du får eventuelt råd om oppfølging dersom du er i faresonen for enkelte sykdommer.

Slik foregikk undersøkelsen:

- Helseundersøkelsen i Hordaland inviterer alle som er født mellom 1955-57 i Hordaland fylke. Bare i Bergen utgjør dette over 15.000 personer. Formålet med undersøkelsen er å forebygge hjerte/karsykdommer allerede i 40-års alderen. Slik unngår man problemer senere i livet, da hjerte/karsykdommene for alvor melter seg hos mange. Undersøkelsen startet i oktober i fjor, og i Bergen vil den pågå fra i dag 18. august til ca. 1. juli neste år. HUSK er et samarbeidsprosjekt mellom Statens helseundersøkelser, Universitetet i Bergen og kommunehelsestasjonen.

Statens helseundersøkelser gjennomfører sin hjerte-karundersøkelse i alle landets fylker, men Hordaland er det eneste fylket hvor alle kommunene tas med. HUSK består av over 20 ulike forskningsprosjekter, som ser på helse i et

Hundereier er gjennomsnittlig mindre borte fra arbeidet og har mindre fysiske plager enn folk som ikke har hund. Dette viser forskningsresultater fra den store Helseundersøkelsen i Hordaland (HUSK) som presenteres i Bergen i dag.

Alle innbyggere mellom 41 og 45 år i Hordaland fylke, i alt 38.000 mennesker har fått invitasjon til å delta i HUSK, og i dag begynner forskerne arbeidet med Bergen kommune. Så langt har alle de andre kommunene i fylket blitt gjenstand for undersøkelsen, som har til formål å forebygge hjerte/karsykdommer allerede i 40-årsalderen.

Hund er sunt
 På Straumsgrend bor prosjektlederen for HUSK, professor Grethe Seppola Telle ved Selsjon for forebyggende medisin ved Universitetet i Bergen. Undersøkelsen er tverrfaglig. Mange sider av livet til 41-45-åringene blir be-

Lyttre Huset
 Visste du at...
FANA BLIKK
 • har komplett utstilling av klimaanlegg og er forhandler av
 • har kjøkkemetteproduksjon og utstilling
 • har salg av takprodukter, rekker, sødfangere, Vellux takvinduer m.m.
 • har salg av komplette tak i stål og aluminium - takpanner
 • og av vi utfører alt innen takteking, blikk- og ventilasjonsarbeid.

Tips oss
 på telefon:
55 11 80 10
 (08.00-16.00)

Reiser
Vi kan
Ønske
(f.eks. i jule
NB: T
Ja takk! Jeg vil gi
 Navn:
 Adresse:
 Postnr./sted:
 Regning sendt
 Navn: