

Helseundersøkinga i Hordaland

Høyr:

Hjartet slår. Vi lever.
Kroppen rører på seg.
Vi rører på oss, vi
utviklar oss. Vi er
allereie komne langt. Vi
har kjempa og vunne.
Av og til har vi tapt. Vi
har prøvd å elske, av
og til fekk vi det til og
det var lukke, andre
gonger snubla vi i oss
sjølve og mislukkast.
Vi er midt i livet.

**Bruk
ein time
på eit
betre liv.**





HUSK

Vi kan sjå tjuve år tilbake og tjuve år framover. Berre helsa held. Berre jobben held. Berre vi ikkje legg på oss. Berre det går bra med ungene. Berre vi blir elska og kan høyre til. Berre vi lever.

Invitasjon til helseundersøking

Dette er ein invitasjon til å kome til ein helsesjekk. I brevet som følgjer med, står timen din. Set av tid med det same!

Gjennom ei landsomfattande undersøking ser vi på ei rekke faktorar som verkar inn på helsa di, i dag og på litt lenger sikt. Dette er ein fin sjanse til å gjere opp status når det gjeld eiga helse.

Undersøkinga vil fortelje om du er i faresona for enkelte sjukdomar, og du vil få eit brev med resultat og råd om oppfølging i etterkant.

glad hjerte



Kvifor er vi så kritiske til oss sjølve, og så overberande med alle andre? Har nokon sagt noko som sette seg fast i hovudet og ikkje vil gå vekke? Har vi sagt noko gale eller dumma oss ut eller gjort ein gigantisk tabbe vi aldri kan gjere om?

Samarbeid om betre helse

Undersøkinga er todelt: Den har ei personleg side og ei samfunnsmessig side. Sagt med andre ord:



Du får ein gjennomgang av fleire risikofaktorar, med skriftleg tilbakemelding og om naudsynt oppfølging. Med ditt samtykke vil resultatane bli brukt til å forske på risikofaktorar og helse-spørsmål vi ser kan bli viktige i framtida. Slik lærer vi meir om korleis hjarte- og karsjukdomar, kreft, astma, osteoporose, diabetes og andre vanlege sjukdomar oppstår og kan førebyggjast.

Undersøkinga vil omfatte følgjande prøver:

- ❖ Måling av blodtrykk, høgde, vekt, livvidd og hoftavidd
- ❖ Blodprøve med analyse av m.a. kolesterol, triglyserid og blodsukker.
- ❖ Spirometri (måling av lungekapasitet - berre Bergen)
- ❖ Spørjeskjema

Helseteamet reiser rundt til kommunane med buss. I Bergen vert det eit fast undersøkingslokale.

Av og til går vi ein tur, og det er fint. Og vi seier til oss sjølve: Dette var fint. Dette skal vi gjere oftare. Av og til klarer vi å skape ro slik at vi kan snakke med kvarandre, og vi blir samde om at dette skal vi sanneleg gjere oftare. Men det blir alltid lenge til neste gong.

Betre helse gir betre liv

Helseundersøkinga dekkjer fleire ulike felt innan samfunnsmedisinsk forskning. Det er utarbeidd spørjeskjema som omfattar desse ulike aspekta av helsa vår.

Spørjeskjema er difor ein viktig del av undersøkinga, og inneheld m.a. spørsmål innan følgjande område:

- Arbeid - miljø - helse
- Livskvalitet og sosiale tilhøve
- Kosthaldet sin innverknad for kreft og hjarte- og karsjukdomar
- Muskel- og skjelettplager
- Angst og depresjon
- Kvinneplager
- Revmatiske sjukdomar
- Osteoporose

Nokre personar i alderen 70 - 72 år og 46 og 47 år i Bergens-området, vert kalla inn til ei eiga homocysteinundersøking. Dei vil få eigne spørjeskjema og vil bli bedne om å gi ei blodprøve til måling av homocystein og B-vitaminstatus.

sprek

Kven styrer egentleg liva våre? Då vi var born var tida ei bølge, og vi var dei flinkaste i verda til å surfe. Ho var ei lang rørsle, utan byrjing, utan ende.

No er tida eit puslespel der det alltid manglar ei brikke, og før vi finn den brikken kan vi aldri være nøgde, og vi ser ikeje at puslespelet aldri vil gå opp. Det går aldri opp.



Ditt samtykke er viktig

Vi ber om ditt samtykke til

- at resultatane dine kan sendast til den legen du oppgir. Opplysningane vil gå inn i journalen din hos legen.
- at du kan få tilbod om oppfølging.
- at resultatane dine kan brukast til medisinsk forskning.
- at blodprøvene kan oppbevarast og brukast til analyser som del av den medisinske forskinga. Målet med slike analyser er å finne ut meir om årsaker til sjukdom.

Dersom du ikkje seier deg samd, kan resultatane korkje bli brukt til forskning eller sendast vidare til legen din.

Sjølv om du gjev ditt samtykke no, kan du ombestemme deg seinare. Du kan òg reservere deg mot eitt eller fleire av punkta i samtykkeerklæringa.

Resultatane dine vert handsama strengt fortruleg. Den regionale komité for medisinsk forskningsetikk har vurdert og tilrådd prosjektet. Det er òg godkjend av Datatilsynet.



HU

STERK

Om vi berre hadde tid, seier vi. Vel, vi har hatt førti år. 14.610 dagar med soloppgang og solnedgang og liv. Vi får kanskje førti år til. Men vil vi bruke dei til noko betre? Og vi ser strengt på oss sjølve og oppdagar at vi berre er heilt vanlege menneske.

Kva skal du ha på deg?

Det du vil - men det blir enklare om du har på deg ei ledig, korterma skjorte som ikkje strammar om armene. Då slepp du å ta av deg på overkroppen når blodtrykket skal målast.



SK

*Vent litt! Stopp ein augneblink;
Vanleg? Kven er vanleg? Ingen
er vanleg. Du er ikeje vanleg.
Å vere vanleg er å late att auga
og gløyme dei mogelegheitene du
har. Det er ikkje lov. Det er aldri
lov å gløyme at du lever og skaper
di eiga framtid.*

Tilleggsundersøkingar

Etter hovudundersøkinga vil nokre få tilbod om tilleggsundersøkingar. Dette gjeld i hovudsak prosjekt som rettar seg mot kosthald, beinmassemålingar (osteoporose), jernstatus (hemokromatose), reumatisk sjukdom (Sjøgrens syndrom) og astma (nedsett lungefunksjon).

Ei ny homocystein-undersøking

HUSK vil invitere omlag 9.000 kvinner og menn som er fødde i 1925 - 27

50

og i 1951 og -52 og NB

som bur i kommunane Bergen, Fjell, Askøy og Os. Desse deltok òg i den førre helseundersøkinga

i Hordaland

(1992-93), og då

fekk dei målt ein faktor i blodet som kallast

homocystein. Nyare forskning

viser at homocystein kan vere ein

like viktig risikofaktor for hjarte- og karsjukdom som kolesterol.

Homocystein-undersøkinga i Hordaland

er no ein del av HUSK, og er den

største befolkningsundersøkinga om

homocystein hittil. Den vil m.a. kunne

visе korleis homocystein endrar seg

over tid. Dei som vert invitert til denne

undersøkinga får dermed sjansen til å delta i internasjonalt nybrottsarbeid.

Dette kan de lese meir om i eit eige informasjonskriv.

helse



Ingen er ordinær og vanleg, fordi ordinær og vanleg betyr låst og ferdig og død. Men du kan bevege deg, og bevege andre. Du kan overraske deg sjølv, og til og med mor di på ein god dag. Du er i ferd med å vekse ut av alle vande idéar om at du ikkje kan, ikkje har tid, ikkje har sjansen.

Berre helse held.

HUSK å kome!

Når helsevesenet på dette viset går ut og undersøker heile aldersgrupper, er det avgjerande at flest mogeleg tek del. Vi håpar på full deltaking, og er som du ser heilt avhengig av at du tek deg tid til å delta.

Kom for di eiga skuld - og kom for andres skuld, for born, vener, familien si skuld. Undersøkinga vil fortelje oss ein heil del om korleis folk kan få betre helse i framtida - dersom du møter opp!

Velkomen.



HUSK

Helseundersøkinga i Hordaland
Armauer Hansens hus
Haukeland sykehus
5021 Bergen
Tel 55974660
Fax 55974964
<http://www.uib.no/isf/husk>



UNIVERSITETET I BERGEN



STATENS HELSEUNDERSØKINGAR