legelivet»

På disse sidene i Tidsskriftet – legelivet – finner du stoff om legers liv. Her er det presentasjon av arbeidssteder, nyhetssaker, nye doktorgrader, nye spesialister, prisutdelinger og minneord. Alt samlet på ett sted – så du kan følge enda bedre med.

Olaf Gjerløw Aasland.
Foto: Einar Nilsen

Olaf Gjerløw Aasland (f. 1944) er seniorforsker ved Legeforskningsinstituttet.

«Legene er ufrivillige rollemodeller»

Legelivsstil

En sunn og frisk legestand er bra for folkehelsen.

Leger er levende dokumentasjon på hva slags helse man kan forvente i en populasjon som har optimal kunnskap om god helse-atferd. Når legene nesten ikke røyker, så er det nok fordi de både kjenner litteraturen om tobakkens skadevirkninger og vasser i tobakksrelatert helsesvikt. Men kanskje bidrar også interessen for hva slags livsstil legene selv har til at de skjerper seg litt ekstra. Legene er ufrivillige rollemodeller.

Det finnes knapt en friskere yrkesgruppe i Norge enn legene. De røyker sjelden (1), og alkoholvanene er mer moderate enn i sammenliknbare grupper (2). Kostvanene er i stor grad i samsvar med offentlige anbefalinger (3), og kroppsmasseindeksen er lavere enn i befolkningen ellers (upublisererte data). Legene trener mer enn gjennomsnittet, har lavere sykefravær (4), og selv om de har lange arbeidsuker er de også ivrige brukere av kulturtilbud på fritiden (5). Og de lever lenger (6).

Legeforskeren Erica Frank har dokumentert en positiv sammenheng mellom legenes helsevaner og pasientenes helsevaner (7). Et viktig helseforebyggende tiltak blir derfor å legge til rette for at medisinstudenter og leger har god helse, særlig der det fremdeles er vanlig at unge leger sliter med arbeids-uker som er så lange at det truer helsen.

Selv sagt finnes det storrøykende leger, alkoholisererte leger og overvektige leger. Men de er så få at vi trygt kan si at den norske legestanden som gruppe har en sunnere livsstil enn de fleste andre yrkesgrupper – og det er bra også for pasientene.

Olaf Gjerløw Aasland
olaf.aasland@legeforeningen.no

Litteratur

1. Aasland OG, Nylenna M. Leger som røyker. En undersøkelse av norske legers røykevaner og levevaner. Tidsskr Nor Lægeforen 1997; 117: 332–7.
2. Rosta J, Aasland OG. Changes in alcohol drinking patterns and their consequences among Norwegian doctors from 2000 to 2010: a longitudinal study based on national samples. Alcohol Alcohol 2013; 48: 99–106.
3. Sandstad B, Solvoll K, Drevon CA. Dietary habits among Norwegian physicians. Scand J Nutr 1997; 1: 23–6.
4. Rosta J, Tellnes G, Aasland OG. Differences in sickness absence between self-employed and employed doctors: a cross-sectional study on national sample of Norwegian doctors in 2010. BMC Health Serv Res 2014; 14: 199.
5. Nylenna M, Aasland OG. Kulturell og musikalsk aktivitet blant norske leger. Tidsskr Nor Lægeforen 2013; 133: 1307–9.
6. Aasland OG, Hem E, Haldorsen T et al. Mortality among Norwegian medical doctors 1960–2000. BMC Health Serv Res 2011; 11: 173.
7. Frank E, Dresner Y, Shani M et al. The association between physicians' and patients' preventive health practices. CMAJ 2013; 185: 649–53.