

Derimot, har du fått beskjed av fastlegen om at nå står det om liv og helse at du begynner å trene, vil det være lettere å etablere vanen. Så er det alt det individuelle i tillegg. Fagerstrøm har blant annet forsket på avhengighet.

– Avhengighet er en veletablert vane. Hvis du er avhengig av alkohol eller nikotin, er det veldig individuelt i hvilken grad du kan avvennes. Noen kan bestemme seg for å slutte å røyke på dagen, mens andre bruker flere år på å trappe ned så de kanskje klarer å slutte.

De australske forskerne er opptatt av at de knuser en myte om at det tar 21 dager å etablere en ny vane. Tallet stammer fra en bok som kom ut i 1960, skrevet av den plastiske kirurgen Maxwell Maltz. Han baserte påstanden på at det var så lang tid det tok for pasientene hans å bli vant til sitt nye utseende.

Andre tall som ofte dukker opp i den sammenhengen, er at det skal ta 30 eller 66 dager å endre en vane.

– Dette har vært studert mange ganger og har selvsagt blitt avkrefret hver gang, forteller Fagerstrøm.

De australske forskerne mener det er viktig å ha kunnskap om hvor lang tid det kan ta å endre en vane.

De viser til alle som lider av sykdommer som kan forebygges ved å endre vaner og livsstil, for eksempel diabetes type 2 og hjerte- og karsykdommer.

Folk som prøver å få på plass sunnere vaner, må ikke gi opp for tidlig, oppfordrer de.

– Og de som jobber i helsevesenet, må sørge for at intervensjonene deres varer lenge nok og med vedvarende støtte.

Ny instituttleder i Tromsø



Foto: Rune Nordgard Andressen / UiT.

Anca Virtej er ansatt som ny leder for Institutt for klinisk odontologi (IKO) ved Universitetet i Tromsø, Norges arktiske universitet (UiT). Hun kommer fra stillingen som førsteamanuensis i endodonti ved samme institutt.

– Vi må lytte til studentenes ønsker og se på hvordan vi kan hjelpe dem til å jobbe i distriktene der behovet er størst, sier Virtej til UiTs nettsted.

– Noe av det viktigste jeg ønsker å gjøre, er å styrke samarbeidet mellom IKO og Universitetstannklinikken. I tillegg vet vi at det økonomiske handlingsrommet er trangt. Det blir viktig å se på eksterne finansieringsmuligheter for å beholde de ansatte vi har, samt bygge videre på forskning og utdanning. Utdanning er grunnlaget for forskning, og vi må finne de riktige samarbeidspartnerne både nasjonalt og internasjonalt for å sikre instituttets videre utvikling, sier Virtej.

Virtej er opprinnelig fra Romania, og kom til Bergen i 2010, hvor hun tok

doktorgrad og spesialistutdanning innen endodonti ved Universitetet i Bergen (UiB). Siden den gang har hun jobbet som underviser og spesialisttannlege både ved UiB og privat. Siden 2023 har hun vært førsteamanuensis i endodonti ved UiT. Nå overtar hun altså som instituttleder etter Mohammed Al-Haroni.

– Den største utfordringen blir nok å tilfredsstille alle. Min forgjenger, Moham-med, gjorde en strålende jobb, så det blir en utfordring å bygge videre på det han har oppnådd.

– UiT er i full gang med å fornye studieprogramporteføljen. Hvordan vil det påvirke IKO, tror du?

– Jeg må sette meg grundig inn i saken for å se hvordan vi kan bidra mer. Slike endringer skjer ikke bare i Tromsø, men ved alle utdanningsinstitusjoner. Jeg ønsker å samarbeide med UiB og UiO for å se hvordan vi best kan tilpasse oss og sikre en positiv utvikling for tannhelseutdanningen.

Ifølge SSB vil det om noen år være overskudd av tannleger og tannpleiere på nasjonal basis i Norge. Likevel er det fortsatt deler av landet som sliter med tannlege- og tannpleiermangel, ikke minst i distriktene i nord. Også det er en problemstilling den nye IKO-lederen er opptatt av.

– Noe av det vanskeligste er å få tannhelsepersonell til å bli værende i områdene hvor det er behov. Vi må styrke samarbeidet med studentene når vi utvikler studieporteføljen, lytte til deres ønsker og se hvordan vi kan hjelpe dem til å jobbe i distriktene der behovet er størst. Dette er et viktig mål for meg, sier Virtej.

maxfac DENTAL – vi gjør implantat-Norge billigere!



A-Oss fra kr 495

- Bovint ben
- 100% hydrokxyapatitt (HA)
- Utmerket volumstabilitet



Q-Oss+ fra kr 450

- Alloplastisk (syntetisk) materiale (ikke fra dyr)
- 20% HA og 80% β -TCP



OssMeM fra kr 890

- Kollagenmembran
- Ca 4 mnd resorpsjonstid

OSSTEM

TRINGL
BRINDELIG

En av verdens største implantat-
produsenter – produserer
4,7 mill implantater pr år



Fixtur kr 1.995

- SLA-overflate
- 1,4% failure-rate
- Fullverdig implantatprotektikk