

04 | 2002

FORBRUKER RAPPORTEN

TEMA: DIN HELSE SIDE 4-33

Bli en smartere pasient!

ONLINE HELSESIDER

KONTAKTLINSER

PULSKLOKKER



9 770046 449019

www.forbrukerradet.no 35,-



Hjerte & smerte

Legen min er som sakset fra landsbyen Aidsensfield i lørdags-serien «Med hjartet på rette staden». Du vet, den serien der selv skurkene er hyggelige mennesker!

Sist jeg besøkte legekantoret, sa legen min at han ikke var det spor overrasket over å se meg. Han hadde nemlig nettopp **tenkt** på meg – så da var det ikke rart at jeg dukket opp på hans venterom like etterpå!

Legen min vet navnet på barna mine, han spør alltid etter svigerfar og når det gjelder plagene mine, vet han med sikkerhet at halvparten er innbilte – men han sjekker dem nøye likevel! Et besøk hos ham ender derfor ofte med en følelse av akutt lettelse. «Du kan leve til du blir 100», sier han alvorlig – og jeg er verdens lykkeligste mann.

Frisører, bilselgere, servitører og reisebyråansatte: De fleste yrkesutøvere har etter hvert skjont at handelen går bedre når du behandler folk som om de er helt unike. Regelen om at kunden alltid er konge, har vært innarbeidet siden tidenes morgen.

Men vi som er pasienter, «kunder» av landets helsevesen, har ikke følt det slik. Folk som ofte vanker på venteværelser, de som ligger i sykehuskorridorer og de som venter på å bli innkalt til en operasjon, har ofte følt at de blir betraktet som en kølapp med en sykdom på: Tellingene nedover går alltid tregt og når det endelig er din tur, er møtet med det allerhelligste som regel kortvarig. Ute igjen lurar du på hva du egentlig har fått beskjed om.

I denne utgaven av Forbruker-rapporten bringer vi noen tips om hvordan du selv kan ta styringen i ditt møte med helsevesenet. Det kan høres ut som et paradoks: De færreste er veldig spreke når de søker behandling for en sykdom som setter dem ut av spill. Likevel er det mye du kan og bør gjøre når du navigerer i helsevesenets farvann. Den viktigste lærdommen er kanskje at du blir behandlet bedre og raskere jo mer du vet hva du vil, jo mer du selv tar initiativ, og jo mer du står på for å få svar på dine spørsmål. Du trenger ikke å være «plag-som» pasient, men det er fullt lovlig å være pågående. Tiden vi bukket og skrapet foran en hvit frakk, bør definitivt være forbi.

redaktør **BARTH THOLENS**

barth.tholens@forbrukerradet.no
tlf. 23 40 05 24



innh



4-33

Forsidefoto Tony Stone Images

Bli en smart pasient!

Hva gjør du når du ikke er fornøyd med din fastlege?
 Hvordan kan du styre behandlingen?
 Hvor unngår du helsekøene?
 Hvor finner du gode medisinske råd på web?
 Hvordan får du tak i en psykolog?
 Det går an å være en smart pasient – selv om helsen skranter. Les vårt tema om helse.

Side 4-33



Ansvarlig redaktør: Barth Tholens
 Redaksjonssjef: Jorunn Gran
 Redigerer: Toini Røtterud
 Redaksjonsadresse:
 Postboks 4594 Nydalen, 0404 Oslo
 Besøksadresse:
 Rolf Wickstrømsvei 15, Oslo

Telefon: 23 40 05 00
 Telefaks: 23 40 05 02
 E-post: fr-rapport@forbrukerradet.no
 Internett: www.forbrukerradet.no/forbrukerrapporten

Design og repro: Millimeter
 Trykk: Litotrykk as



10

Fritt sykehusvalg

I prinsippet kan vi velge et hvilket som helst sykehus i Norge. Men systemet fungerer ikke så lenge verken leger eller pasienter har tilgang på tilstrekkelig informasjon. Hvordan vet du om sykehuset i Mo i Rana er til å stole på når du skal ha en ny hofte?



13

Helse på nettet

For lite penger får du medisinske råd fra nett-doktorene. Men er de til å stole på? Vi har vurdert innholdet på tre av de største nettstedene: Noen av rådene vi fikk, var direkte feil.



24

Dyrt å bli røykfri

De fleste røykere ønsker å slutte. Det betyr business for legemiddelselskapene som gjerne vil hjelpe deg til å stumpe sigaretten for siste gang. Billig blir det ikke.



42

Pulsklokker

Mange hobbytrimmere kjøper seg en klokke som kan måle pulsen under trening, slik at overbelastning eller unødig slapp trening kan unngås. Vi har testet dem. Ikke kjøp de dyreste.

4 Fastlegen – din beste venn?

6 – Ett kvarters venting er maks

Møte med Lægeforeningens president.

8 Bli en smartere pasient: –Ikke gi deg!

Tips i møte med helsevesenet.

10 –Sykehusvalg uten mening

16 Trist som faen – og alene med de gule sidene

Hvordan får jeg tak i en psykolog når jeg trenger det?

18 Tomme stoler hos gruppeterapeuten

Ledig kapasitet innen gruppeterapi.

24 Dyrt å bli røykfri

26 «Varig slank takket være nytt slankeprodukt»

Betraktninger rundt ukebladenes helsestoff.

28 Sving øksa på kaloriene

30 Hvor er tannlegen?

38 Avfallshåndtering til besvær?

39 Moteklærne smelter!

40 Stopp internett-grumset!

TESTER

13 Helse på nettet

20 Pristest: Kontaktlinser

42 Pulsklokker

FASTE SPALTER

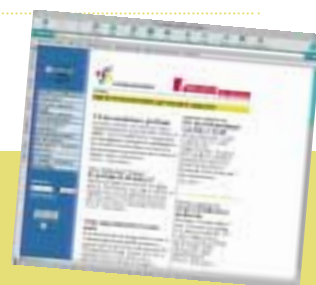
44 Gode råd

44 Økotips

45 Ikke la deg lure

46 Brev

46 Forbrukerbørsen



Forbruker-rapporten er et reklamefritt forbrukertidsskrift. Vi bringer fakta om varer og tjenester. Bladet gis ut av Forbrukerrådet, som er en frittstående institusjon.

Besøk våre hjemmesider:

www.forbrukerrapporten.no

Et paradoks: Aldri er det viktigere å være pågående, enn når du blir syk! Vil du ha den legen du tror på, og den behandlingen du fortjener, gjelder det å stå på. Vi hjelper deg et stykke på vei.

«FASTLEGEORDNINGEN ER ETABLERT for å gi flest mulig best mulig allmennlegetjenester,» heter det i brosjyren fra Trygdeetaten. Kvalitet. Trygghet. Pasienthverdagen skulle bli så mye bedre for deg og meg etter reformen, var myndighetenes håp.

– Jeg får telefoner og e-poster hver eneste dag fra misfornøyde pasienter. De klager på tilgjengelighet, akuttjeneste og henvisningspraksis, sier John Alvheim, Fremskrittspartiets leder i sosialkomiteen på Stortinget. Frp har vært imot fastlegeordningen helt fra starten av, og Alvheim mener fortsatt at hele systemet burde vært avviklet.

– Norges borgere ble fratatt retten til å velge lege. Ordningen er blitt en pengemaskin for legene, mens befolkningen har fått en dårligere allmennlegeordning, tordner Alvheim. Men reformen har også mange tilhengere.

Alle innbyggere har rett til å ha en allmennpraktiserende lege som sin faste lege, og fastlegen har plikt til å prioritere pasientene på sin liste. Du kan likevel ikke forvente at din faste lege kan ta imot deg dagen etter at du ringer. En lege har ansvaret for mellom 500 og 2500 pasienter, og timeboka kan godt være fylt opp før du tar kontakt. Trenger du øyeblikkelig hjelp og du oppfatter situasjonen som truende for liv og helse, skal du ringe nødnummeret 113.

Mange ankepunkter

1. juni i fjor ble ordningen innført på landsbasis. Siden har pressen skrevet mye og ofte om nyvinningen, gjerne i negative vendinger. Lang ventetid, dårlig akuttberedskap, vanskeligheter med å bytte lege og et tungvint system for henvisning til spesialist har vært gjengangere.

Norsk pasientforening, som er pasientenes uavhengige klageorgan, vil imidlertid ikke henge seg på kritikken. Foreningen har aldri vært noen tilhenger av reformen. Når den nå likevel er gjennomført, mener de den må få lov til å virke en stund før de avsier sin dom.

– Det er for tidlig å si noe om effekten etter bare noen måneder. Vi lager ikke bråk så lenge ordningen fortsatt sliter med barnesykdommer, sier generalsekretær Ingeborg Traaholt.

Fordi fastlegereformen fortsatt er så fersk, er det ikke gjort noen grundig evaluering av effektene. Norges forskningsråd arbeider med saken, men noen endelig rapport er ikke ventet før i 2004.

De sa at livet skulle bli så mye enklere for oss når vi fikk fastleger. Har det blitt det?

tekst LARS BARTH-HEYERDAHL
foto SCANPIX



Fastlegen –

Noen kommuner har imidlertid lang erfaring med fastleger. I Tromsø, Trondheim, Lillehammer og Åsnes ble det satt i gang forsøksordninger så tidlig som i 1993. De ansvarlige i kommunene er godt fornøyd med hvordan ordningen har fungert.

Begeistret

– Evalueringer viser helt entydig at pasientene har hatt en stor fordel av ordningen. Også legene mener de har fått en bedre hverdag, sier kommunaldirektør Tor Åm i Trondheim.

– Man kan velge lege utover kommunegrensene, supplerer avdelingsleder Greta Skøyen ved Tromsø trygdekontor.

– Jobber du i Tromsø og bor i en nabokommune, kan du få fastlege i Tromsø, påpeker hun.

På kontoen for negative tilbakemeldinger, nevnes misnøye blant pasienter som ikke får den legen som er deres førstevalg. Flere steder har heller ikke ventetiden blitt kortere. Byråkratene mener imidlertid at kritikken ikke skyldes fastlegeordningen som sådan. Problemene ville vært der uansett.

Også legestanden mener ordningen har mye bra for seg. Barnesykdommer har det imidlertid ikke vært fritt for, sier leder Kjell Maartmann-Moe i Allmennpraktiserende legers forening.



- din beste venn?

– Disse første månedene har vært svært anstrengende for mange av allmennlegene. Mange kolleger jobber vanvittig mye for å hjelpe pasientene, sier han.

Ett års innkjøring

Maartmann-Moe mener innkjøringsproblemer er årsaken til at ting har stått litt på hodet for mange fastleger i ordningens spede begynnelse. Usikkerhet rundt hvor mange pasienter det er hensiktsmessig å ha på lista og skyhøye forventningskrav fra myndigheter og pasienter, har tatt på.

– Selv om vi nok trenger et år eller to før ordningen får satt seg skikkelig, merker vi

allerede nå at den begynner å gå seg til, mener Maartmann-Moe.

Legedekningen er blitt bedre etter at reformen ble innført. Tall fra Helsedepartementet viser at antallet ledige legestillinger i primærhelsetjenesten har sunket fra 350 for et år siden til 143 per 1. februar i år. Seks av 10 fastleger har ledig listekapasitet. Det betyr at de fleste har en reell mulighet til å bytte fastlege hvis de skulle ønske det.

– Avklaring av rammebetingelser, bedre tilgang på leger og stimulerings tiltak har gitt en gledelig utvikling i legedekningen, sier avdelingsdirektør Kjell Røynesdal i departementet. ◆

FASTLEGEBYTTER

Antall fastlegebytter siden ordningen ble innført:

14.–31.mai:	116 000
Juni:	81 000
Juli:	30 000
August:	36 000
September:	29 000
Oktober:	30 000
November:	25 000
Desember:	14 000
Sum 2001:	361 000

22 000 innbyggere har aktivt valgt å stå utenfor ordningen.

Kilde: Rikstrykdeverket

SLIK BYTTER DU FASTLEGE

Du kan bytte fastlege to ganger per kalenderår. I tillegg kommer bytte av fastlege hvis du flytter og når fastlegen reduserer lista. En forutsetning for å bytte, er at den nye legen har ledig plass på lista. Seks av 10 leger har ledig listekapasitet. Vil du ha mer informasjon om de forskjellige legene, kan du ringe kommunen.

Slik går du fram:

- Ring fastlegekontoret i fylket ditt på telefon 810 59 500.
- Fyll ut en blankett og send til fastlegekontoret i fylket ditt. Blanketten får du på fastlegekontoret, trygdekontoret, hos kommunen, hos de fleste legekontorer og på internett; www.trygdeetaten.no

— Et kvarters vent

Opplevd å måtte vente en time før du slipper inn, for så bare å se ryggen til fyren mens han punsjer på pc-en? – Hvis du ikke føler at legen ivaretar deg, så bytt ham ut, er rådet til Hans Kristian Bakke, president i Den norske lægeforening.

tekst BARTH THOLENS foto LARS AAMOT, SCANPIX

LEGEN ER STRESSA. Flakker fælt med blikket og fyker stadig ut på gangen. Nettopp når du har trukket inn nok luft for å starte på din unike lidelseshistorie, får han telefon fra et menneske som aldri blir ferdig. Hverdag på et legekontor.

Men Hans Kristian Bakke, legenes fremste talsmann, er roligheten selv når han tar inn Forbruker-rapporten til konsultasjon. Allmennlegen fra Bergen er verken arrogant, stressa, bedrevitende eller noen av de andre negativt ladede begrep som vi gjerne assosierer legestanden med. Bakke forstår deg og dine frustrasjoner mens du venter på doktoren.

Menneskesyn

Bakkes forgjenger i Lægeforeningen, Hans Petter Aarseth, var respektert og streng som en stram Roquefort. Siden 1. januar er klimaskiftet i Legenes hus dermed total. Hans Kristian Bakke minner mer om vafler og syltetøy. En koselig mann med lubben pondus og omsorg for sine medmennesker. Han synes helsevesenet er bra, han. Men det kunne selvfølgelig vært bedre.

– Mediene fokuserer gjerne på skandalene, men vi får mange tilbakemeldinger på at de fleste pasientene egentlig er godt fornøyd med sin lege og sitt sykehus. I legeutdanningen blir det lagt stadig mer vekt på hvordan vi skal møte pasienten. Det handler om et menneskesyn og at pasienten skal få informasjon de forstår. Tiden for den arrogante legen er forbi. Pasienten må føle seg ivaretatt. Etter min mening skal det ikke forekomme at du til sta-



Den arro

Hans Kristian Bakke er ingen populistisk svartmaler, og synes at helsevesenet stort sett fungerer bra.

– Men det er stor forskjell på å få legen tre minutter på sengekanten og å måtte kommunisere med ham i forbifarten. Det handler om respekt for pasienten, sier han.

dighet må vente en halv time eller lenger for å komme inn, eller at legen er mer opptatt av pc-en sin enn av deg. Hvis du føler det slik, bør du vurdere å bytte lege, sier Bakke.

Ca 15 000 pasienter skifter allmennlege hver måned. Bakke løfter ikke et øyebryn over det. Det er bare sunt med konkurranse, mener han. Så lenge ikke trykkesystemet blir misbrukt, må vi kunne tåle litt bytte av allmennlege. Riktignok kan vi risikere at vi i framtiden blir avkrevd legitimasjon for at legen skal være sikker på at han lytter til riktig hjerte. Men

Bakke tror ikke pasienten vil reagere på det. Vi må jo legitimere oss i andre sammenhenger også.

Det faktum at legedekningen her i landet ser ut til å bli stadig bedre, virker for øvrig positivt inn på pasientens valgmuligheter. Når legene ikke lenger automatisk får fylt sine venteværelser, vil ordet kundebehandling kunne få en oppvurdert betydning. Bakke mener at et kvarter på venteværelset med Se Et Hør bør være maks, så fremt ikke akutte tilfeller forkludrer framdriften på legekontoret.

ing er nok!

gante legen er ut, mener den nye legepresidenten



FAKTA

Hans Kristian Bakke

Yrke: Allmennlege

Alder: 40

Aktuell: Nylig tiltrådt som president i Den norske lægeförening. Mener fastlegereformen fungerer etter hensikten. Vil gi pasienter bedre informasjon.

hofte eller at sykehuskorridorene fylles med pasienter når statens kontoer koker. Mange, inkludert leger, har problemer med å forstå at ikke oljerikdommen kan investeres i senger, utstyr og sykepleiere.

Men Bakke er ikke noen populistisk svart-maler. Han minner om at vi bare er 4,5 millioner innbyggere, og at vi bor spredt, for å si det mildt. Vi kan ikke ha et spesialistteam for hver sykdom på hver tue.

– Å bedre helsetilbudet handler om mer enn bare penger. Økte bevilgninger gir ikke automatisk et bedre tilbud. Bedre organisering og økt effektivitet må til.

– *Kan jeg som pasient nekte å ligge i en sykehusgang?*

– Det er ikke mye du kan gjøre som pasient. Hva er alternativet? Jeg har vært korridorpatient selv da jeg ble syk for noen år siden, og det var en blandet erfaring. De ansatte gjorde så godt de kunne, og jeg fikk god behandling. Men generelt er det uverdigg at vi skal ha korridorpatienter i Norge. Det er uakseptabelt, og henger sammen med at noe er galt med organiseringen på norske sykehus, sier Bakke. Han mener at pasienter på sykehus – uansett om de ligger på gangen eller ikke – har et ufravikelig krav på å kunne snakke med behandlende lege og at man skal få god informasjon hele veien.

– Det er veldig stor forskjell på å få legen tre minutter på sengekanten eller å måtte kommunisere med ham/henne i døråpningen mens legen er på vei til noe annet. Det handler om respekt for pasienten.

Fritt sykehusvalg

Tiden er forbi da vi nærmest ble forvandlet til urørlige og stumme isklumper når vi nærmet oss en hvit frakk. Informasjonssamfunnet har gjort mange pasienter til «halv-eksperter» på egne lidelser, som ikke lar seg avspise med litt latinsk abrakadabra eller en henvisning til Buskerud Sentralsykehus.

Nå vet noen av oss fornavnet på den venstre bakklaffen i urinrøret sitt – og navnet på den tyske legen som vet råd med slike. Den smarte, plagsomme pasienten – er hun en plage for sin lege?

– Det blir stadig flere kunnskapsrike pasienter. Gjennom internett kan alle skaffe seg opplysninger om sin helse. Det er positivt, men

ingen skal blindt stole på weben alene. Det er store kvalitetsforskjeller på medisinsk informasjon på nett. Blant annet vil du alltid trenge legens vurderinger i tillegg til det du finner på nett, mener Hans Kristian Bakke.

– *Men kan en pasient forlange at legen opptre som hennes «agent» i helsevesenet?*

– Jo. Legen skal søke den beste behandlingen for en pasient, hvor enn den finnes. Men legen skal ikke opptre mot sin egen overbevisning. Det er i de fleste tilfellene ikke nødvendig å sende pasienter ut av landet for å få behandling for eksempel. Vi er gode nok her i Norge.

– *Hva om jeg har funnet ut at jeg trenger en bestemt behandling, men legen er ikke enig i min diagnose?*

– Dersom du ber om å få fjernet tykkarmen fordi du ofte har diaré – så får du ikke det. Du får heller ingen henvisning til en røntgenundersøkelse når legen mener at det er åpenbart at det ikke er nødvendig. Legen skal ikke bygge opp under en feil forestilling av deg selv.

Holder ikke mål

Bakke er likevel enig i at dagens informasjonsgrunnlag for det frie sykehusvalg, ikke holder mål. I prinsippet skal vi kunne velge det beste sykehuset til akkurat den operasjon som du trenger. Men verken leger eller pasienter har i dag tilgang til tilstrekkelig informasjon for å kunne foreta slike valg.

– Jeg tror nok at veldig mange – uansett fritt sykehusvalg – ønsker en operasjon i sitt eget nærmiljø. Men myndighetene burde kunne gi oss langt bedre informasjon om kvaliteten på helsetjenestene, slik at vårt valg blir reelt. Jeg skulle gjerne vite hvor mange operasjoner av det slaget jeg trenger, som sykehuset har utført. Det har med kompetanse å gjøre.

– *Burde vi da også kunne få tilgang til spesifikk informasjon om de enkelte sykehusspesialister? Om hvor mange dødsfall eller klager Dr. X har hatt etter sine operasjoner?*

– Slik er det i USA allerede. Jeg ville ha vært varsom med det. Kanskje ville de beste legene vært fristet til å behandle de letteste pasienter, for å få en bra «rating». Og hva så med de dårligere pasientene, avslutter Bakke.

– Den dagen du selv har noe akutt, vil du sette pris på at legen prioriterer deg. Problemet er kanskje at leger og sykehus ikke tar tilstrekkelig høyde for at akutte tilfeller oppstår, og tar utgangspunkt i en dagsplan som skal fylles 100 prosent. De bør kanskje ta utgangspunkt i at 90 prosent av kapasiteten skal utnyttes i snitt?

Sykehus

Det kan høres ut som Carl I. Hagens jammerlige hakk i plata, men det kan oppfattes som et paradoks at «verdens rikeste land» ikke har råd til å behandle alle som trenger det. Det er ulogisk at vi må vente i månedsvis på å få en ny

Bli en smartere pasient:

Du har mange valg og ikke minst rettigheter på veien fra syk til frisk. Men holder du ikke legene i øra, kan det ta unødvendig lang tid. Vi viser deg hvordan du kan bli en smartere pasient i Helse-Norge.

tekst HANNE HATTREM foto SCANPIX

HVEM HAR ANSVARET for meg når jeg blir syk? Hvem skal sørge for at jeg kommer meg til spesialister, og samle papirene fra de forskjellige undersøkelsene?

Rett til behandling

Au! Du har vondt, så vondt, og ringer fastlegen for en sjekk av det vrangne kneet ditt.

Den nye pasientrettighetsloven gir deg mange rettigheter.

Allerede før du slår nummeret til fastlegen, har du et valg. Du kan ringe rett til en spesialist og bestille time. Spesialisten kan kreve henvisning fra en annen lege – det lønner seg for dem økonomisk, men de står likevel fritt til å ta deg imot uten henvisning. Da koster det 170 kroner mer i egenandel, som ikke kommer inn under frikortordningen eller refunderes fra trygden. Dersom du allerede er pasient hos den typen spesialist du trenger, er det ikke nødvendig med henvisning. I praksis innebærer dette at du ikke trenger ny henvisning hvis du allerede har gått til for eksempel en fast gynekolog i flere år.

Rett til svar innen 30 dager

Du hinker til fastlegen, som undersøker, klemmer og bøyer.

Kanskje finner han ut at det kan være menisken som krangler. Han vil sende deg til utredning på sykehuset, og sender en henvisning dit.

I løpet av 30 dager skal du ha mottatt en vurdering av din helsetilstand fra sykehuset. Her skal det stå svart på hvitt hva du trenger av hjelp og videre undersøkelse, og når du kan forvente å få behandlingen.

Ved mistanke om livstruende eller alvorlig sykdom, skal vurderingen skje raskere.



Rettighetene som skal sikre helse di

- **Du har rett** til å få din helsetilstand vurdert innen 30 virkedager fra henvisningen din er mottatt på sykehuset. Du skal samtidig få informasjon om det er nødvendig med videre behandling og om når behandlingen vil bli gitt.
- **Du har rett** til en raskere vurdering ved mistanke om alvorlig eller livstruende sykdom.
- **Du har rett** til en fornyet vurdering av din helsetilstand.
- **Du har rett** til å velge på hvilket offentlig sykehus du skal bli behandlet.
- **Du har rett** til å være med på å bestemme hvilke tilgjengelige behandlingsmetoder du skal få.
- **Du har rett** til å få den informasjonen som er nødvendig for å få innsikt i din helsetilstand på en måte som du forstår.
- **Du har rett** til innsyn i din egen journal.
- **Du har rett** til å klage hvis du opplever at disse bestemmelsene i pasientloven ikke blir fulgt. Du må klage innen fire uker.
- **Dersom klagen blir avvist**, kan du klage skriftlig til fylkeslegen innen tre uker.

Kjør forbi pasientkøen

Kneet verker fortsatt, og sykehuset foreskriver videre undersøkelser.

I denne situasjonen oppstår det nye valgmuligheter som den proffe pasient kan dra nytte av. Er du smart, kan du ta innersvingen forbi en lang kø av medpasienter ved å velge et sykehus med kort ventetid. Du kan søke på internett selv eller sammen med fastlegen din, eller ringe et grønt nummer for å få opplysninger om sykehusenes ventetid for utredning. Er ventetiden to uker ved et sykehus i Nord-Norge, og tre måneder ved ditt lokale sykehus, er valget greit for den proffe pasient.

Da bærer det av sted til utredning for maksimum 200 kroner hver vei i egenandel.

Det er ikke alle som vil legge ut på lange

annen spesialist. Men vi har gode erfaringer med Bærum sykehus og Ringerike sykehus fra mitt distrikt, sier rådgiver Anne Kristin Blokum i informasjonskontoret for fritt sykehusvalg i Region Sør og Øst.

Rett til fornyet vurdering og informasjon

En tanke har kommet snikende på deg de siste dagene. Er det så sikkert at det er menisken? Hva om det er kreft?

Den nye pasientloven har nedfelt retten til fornyet vurdering. Stoler du ikke helt på diagnosen, har du rett til en fornyet vurdering hos en annen spesialist. Retten gjelder bare én gang for samme sykdom.

Retten til informasjon er det viktigste i den nye pasientrettighetsloven, mener pasientom-

— Ikke gi deg!

reiser for å få en utredning. Retten til fritt sykehusvalg er en rettighet du har, og ikke noe du må gjøre.

Stå på retten

Vel hjemme setter du deg til med fjernkontrollen og venter på brev i posten.

Tilbakemeldingen fra utredningen ved sykehuset blir sendt til fastlegen din. Det er ingen plikt sykehuset har, men de tjener økonomisk på å sende resultatene til fastlegen din, i forhold til refusjonsordninger.

Det er ingen tidsgarantier for når du skal ha svar, men drøyer det, bør den proffe pasient ringe og mase til fastlegen eller rett til sykehuset.

Etter utredningen er det ifølge sykehuset klart at kneet ditt må under kniven. Sykehuset har lang ventetid på operasjon, noe som betyr nye måneder med sykemelding for deg. Men du er ikke nødt til å stå i denne køen. Du har rett til å velge å bli behandlet på et annet sykehus enn der du er utredet. Krever du denne retten, kan det hende du blir møtt med et nei. Det finnes en rekke leger der ute som ikke uten videre aksepterer å operere på andres anvisning.

– Ikke alle sykehus er like fleksible når det gjelder å godta utredninger foretatt av en

bud i Oslo, Petter Holm.

Loven pålegger ethvert helsevesen i hvit frakk å snakke til deg i et språk du forstår.

– Vi har mange eksempler på at sykehuset sier de har informert pasienten. Det kan bety at ting er sagt, men ikke sikret mottatt. Pasientrettighetsloven setter krav til at helsepersonellet skal være sikre på at pasienten har forstått innholdet, sier pasientombud Petter Holm.

Mer ansvar til fastlegen

Fastlegen din har plikt til å gi deg allmennlegjetjenester og til å gi deg henvisning til andre helsetjenester hvis du har behov for det. Fastlegen har ansvaret for journalen din og for å oppdatere din sykehistorie.

Norsk Pasientforening vil gi fastlegen mer ansvar.

– Fastlegen må få et helhetlig ansvar for pasientene og ha ansvar for å sende dem videre til ny undersøkelse dersom det er påkrevet, sier generalsekretær Ingeborg Traaholt i Norsk Pasientforening.

– Vi ser for mange tilfeller av at allmennlegene ikke får tilbakemelding fra spesialistundersøkelser i tide, og at det er altfor dårlig kommunikasjon mellom spesialistene og allmennlegene, sier Traaholt.

KLAG!

- Ring og mas når du venter på svar på en prøve eller innkalling til undersøkelse.
- Be sykehuslegen kontakte fastlegen din. Slik tvinger du fastlegen til å ta ansvar.
- Klage hvis legen snakker fagspråk du ikke forstår.
- Klage hvis personalet på sykehuset er uhøflige, middagen er kald, eller kaffen lunken.

Norsk Pasientforening på telefon **22 55 18 66** er en uavhengig klageinstans. Her får du blant annet svar på hvilke rettigheter du har som pasient, du kan få hjelp i forhold til helsevesenet eller hvis du har problemer med å snakke med legen din.

Hvert fylke har et pasientombud du kan kontakte når du opplever noe du synes ikke var bra helsehjelp.

Bla om! ▶

- Sykehus- valg uten mening

Fritt sykehusvalg har ingen mening, hvis det ikke finnes statistikk som viser både ventetider og kvaliteten til det enkelte sykehuset, sier generalsekretær Ingeborg Traaholt i Pasientforeningen.

tekst HANNE HATTREM og GEIR RØED
foto GEIR RØED og SCANPIX

I OVER ETT ÅR har vi hatt retten til fritt å velge hvilket sykehus vi vil bli undersøkt og behandlet på. Men den vesentligste brikken i ordningen mangler: En oppdatert oversikt over sykehusene og deres ventetider.

Har ordningen vært en flopp?

Helsedepartementet anslår at rundt 3000 pasienter hittil har benyttet ordningen med fritt sykehusvalg. Det er lavt i forhold til tilsvarende tall for Danmark.

– Det tar tid å innarbeide rettigheten. Med bedre informasjon vil trolig flere benytte tilbudet, sier førstekonsulent Guri Galtung Kjæserud i helsetjenesteavdelingen i helsedepartementet.

Verktøyet mangler

For at enten du eller allmennlegen din skal kunne finne fram til sykehuset med kortest ventetid, er du avhengig av at noen sitter med den fulle, hele og oppdaterte oversikten over ventetidene for de ulike inngrepene på landets sykehus.

Den finnes ikke i det nye Helse-Norge.

Da staten overtok sykehusene, ble ansvaret for driften av dem overlatt til fem regioner, Sør, Øst, Vest, Midt og Nord. De regionale helseforetakene har ansvaret for å sørge for helsa til pasientene i sin region. Men mens ordningen med fritt sykehusvalg går på tvers av fylkesgrensene, har hver av de fem regionene sine egne systemer, internettsider og telefontjenester der de opplyser om ventetider.

Sjekk på internett

Du og fastlegen har flere alternativer, hvis dere vil finne fram til et sykehus med kort ventetid. Én mulighet er å ringe grønt nummer for fritt sykehusvalg. Men selv om nummeret er landsdekkende, er informasjonen om ventetider regionsvis. Med unntak for regionene Sør og Øst som samarbeider om å hente inn ventetider fra sykehusene.

Nettstedet www.sykehusvalg.net ble etablert av helsedepartementet i forbindelse med at fritt sykehusvalg-ordningen trådte i kraft. Meningen var at nettstedet som drives av Norsk Pasientregister/Sintef Unimed skulle gi fullstendig oversikt over blant annet ventetider for de fleste typer planlagte innleggelse.

– Vi kan ikke bruke nettstedet. Det er ufullstendig og har for mange gamle opplysninger. For å veilede pasientene best mulig må vi ha et godt arbeidsverktøy, derfor henter vi inn våre egne ventetidslister rett fra sykehusene, sier rådgiver Anne Kristin Blokkum i Helseregion Sør.

Sykehusene slurver

Nettsiden sykehusvalg.no bringer i dag kun oversikt over 27 forskjellige operasjoner fra bare noen få sykehus. Da vi sjekket sidene, hadde for eksempel bare 14 av 65 sykehus registrert sine ventetider for meniskoperasjon.

– Det er mangelfullt. Vi har ventetidsstatistikk over altfor få inngrep. Vi bør ha minst dobbelt så mange. Sykehusene slurver med å legge inn sine tall, sier Torunn Varmdal Hågensen hos Sintef Unimed.

Også de fleste helseregionene har sine egne internett-sider med oversikt over ventetider ved regionens sykehus. Firmaet Get Medic driver i tillegg elektronisk formidling av helsetjenester, men denne tjenesten er bare tilgjengelig for leger.

Velg et hyggelig sykehus

Helsemyndighetene arbeider med å lage statistikk som gjør at du kan styre unna sykehusene som er dårlige.

– Kvaliteten, og ikke bare ventetiden, skal være grunnlaget for hvilket sykehus folk ►

Dette er fritt sykehusvalg:

Hvordan fungerer ordningen?

Du har rett til å velge det sykehus du vil. Dette gjelder både ved vurdering av behandling, innleggelse og poliklinisk behandling (dagbehandling).

- ? Kan jeg helt fritt velge hvilket sykehus jeg vil?
- ! Ja, ordningen gjelder over hele landet, og omfatter offentlige sykehus og distriktpsikiatriske sentre.

- ? Kan jeg velge hvilken behandling jeg vil?
- ! Nei. Du kan ikke velge en mer spesialisert behandling enn den du er henvist for.

- ? Må jeg velge sykehus selv?
- ! Fritt sykehusvalg er en rettighet du har, men det er ingen plikt. Hvis du ikke har lyst til å velge sykehus selv, ordner fastlegen din med dette, gjerne slik at du kommer på ditt lokale sykehus.

- ? Får jeg dekket reisekostnadene?
- ! Ja. Folketrygden gir støtte til reiseutgifter. Du må betale en egenandel på opptil 200 kroner per enkeltreise.

visningen til sykehuset, og du blir innkalt til utredning. Etter utredningen blir det eventuelt snakk om ny ventetid, dersom du skal opereres.

- ? Kan jeg velge utredning på et sykehus og operasjon ved et annet?
- ! Ja, det er en rett du i utgangspunktet har. Men ikke alle sykehus er like fleksible når det gjelder å godta en annen spesialists utredning.

- ? Hvordan finner jeg det beste sykehuset?
- ! Først i 2003 vil det bli mulig å velge sykehus etter kvalitet. En indikator på kvalitet kan du likevel finne i ventetidsstatistikken, under antall pasienter som er behandlet for den samme lidelsen. Sykehusene som har behandlet mange for den samme lidelsen, er trolig bedre enn sykehusene som sjelden behandler denne lidelsen.

- ? Hvordan går jeg fram når jeg skal velge sykehus?
- ! Etter at du har vært hos allmennlegen med din plage, kan du enten i samråd med legen din eller på egen hånd finne fram til hvilket sykehus du vil bruke. Når du har funnet fram til det sykehuset du ønsker, lønner det seg å ringe sykehuset og fortelle at det kommer en henvisning. Legen din sender så hen-

- ? Kan jeg fritt velge behandling i utlandet?
- ! Ja. Men ikke reis til utlandet før du har fått penger eller godkjenning, hvis du ikke vil finansiere dette selv. Dersom det er snakk om inngrep der kompetansen finnes i Norge, har pasienten ingen rett til å få utgiftene dekket. Hvis du blir forespeilet lang ventetid, kan du velge å la deg bli henvist til Rikstrykdeverket, som kan organisere behandling i utlandet.



– Et førtitalls pasienter fra hele landet har benyttet seg av Helgeland-sykehusets korte ventetider i løpet av det drøye året ordningen med fritt sykehusvalg har fungert, sier fungerende avdelingsdirektør Jan Inge Pettersen.



Hun har benyttet seg av muligheten til fritt sykehusvalg. Inger Lise Skraamo (45) fra Brønnøysund ville til Helgeland-sykehuset i Mosjøen fordi hun visste at hun ville få god behandling der.



– Kom til oss, vi har ledig kapasitet og kort ventetid for blant annet brokk, prostata og urinveislidelser, sier urolog og overlege Arntfinn Aronsen, avdelings- sykepleier Knut Nilsen og operasjonssykepleier Brit Pedersen ved Helgeland-sykehuset i Mosjøen.

► ønsker å velge. Fra januar 2003 vil vi ha på plass samlet informasjon som viser ventetider og kvalitet på sykehusenes tjenester, sier direktør i Sosial- og helsedirektoratet Bjørn-Inge Larsen.

En arbeidsgruppe har vurdert hvilke statistikker du i framtida har til rådighet når du skal velge sykehus. I forslaget finner vi blant annet oversikter over tid fra vurdering til inngrep, antall korridorpasienter, sykehusinfeksjoner og feilmedisineringer og hvor lenge pasienten ligger før operasjon ved lårhalsbrudd. Også pasientenes syn på personalet og statistikk som viser gjennomtrekk blant de ansatte, foreslår arbeidsgruppen at vi får kjennskap til.

Kort prosess med brokk i Mosjøen

– Vi har kortere ventetid enn mange sykehus blant annet for behandling av brokk, menisk, hofte, åreknuter, galle, prostata- og urinveislidelser. For alle disse inngrepene har vi rundt en måneds ventetid fra utredningen er ferdig til operasjonen kan gjennomføres, reklamerer fungerende avdelingsdirektør Jan Inge Pettersen ved Helgeland-sykehuset i Mosjøen. Han hadde trodd at effekten av fritt sykehusvalg ville vært større.

Tradisjonelt har nordlendinger søkt sørover for å få legebehandling, men nå kan strømmen gå den motsatte veien. Siden ordningen startet for drøyt et år siden, har sykehuset hatt cirka 40 pasienter som har brukt retten til å velge sykehus. Pasientene er kommet fra hele landet.

– Vi ønsker jo å bli brukt, jeg tror at mange står unødig lenge på venteliste i landet og ikke vet at de har en mulighet til å velge. Vi har sikret oss god kompetanse ved at kirurger ved større sykehus jobber hos oss en uke i måneden, sier Jan Inge Pettersen.

Velg ditt eget sykehus på internett

På www.sykehusvalg.net kan du finne fram til det sykehuset som har kortest ventetid.

Slik gjør du det: Velg fagområde, for eksempel ortopedi. Velg så type inngrep, for eksempel hofteleddsartrose. Som svar på søket, får du en stor tabell som omfatter landets sykehus som tilbyr denne operasjonen. Foreløp-

ig tilbyr nettstedet oversikt over få typer operasjoner, og for få sykehus er registrert med sine ventetider. Men dette er et eksempel på hvordan du i framtiden kan velge sykehus.

Klikker du på det enkelte sykehusets navn, får du opplysninger om blant annet telefonnummer og nettside.

Kommentar J/N: Er klikkbar hvis sykehuset vil informere om noe, for eksempel ombygging og stengte avdelinger.

Ventetid behandling i uker: Ventetid mellom utredning og behandling. Klikker du på overskriften, blir sykehusene rangert med kortest ventetid øverst.

Ventetid utredning i uker: Ventetid fra sykehuset mottar henvisningen til du er inne til utredning. Klikker du på overskriften, blir sykehusene rangert med kortest ventetid øverst.

VENTETIDER

Sjekk ventetider for operasjoner

www.sykehusvalg.net
www.helse-sor.no
www.helse-ost.no
www.helse-midt.no
www.helse-nord.no
 Servicetelefonen for fritt sykehusvalg, 800 41 004
 Get Medic, 22 13 53 10 (kun for leger)

- Dårlig legeetikk hos nett-doktor'n



Lege Ørn Terje Foss, kjent fra NRK Puls, har vurdert helsetjenester på internett for Forbruker-rapporten.

Lommelegen.no overså overhengende fare for salmonella-smitte på et bakeri, mens Doktor online.no ikke advarte mot naturmedisin som kan føre til blodpropp.

tekst GEIR RØED

research LINE MERETE MOEN

foto BERIT ROALD, SCANPIX

– **KRITIKKVERDIG** og dårlig legeetikk, konkluderer lege Ørn Terje Foss, som har vurdert helsetjenester på internett for Forbruker-rapporten.

Internett flommer over av informasjon om helse og sykdommer fra privatpersoner, organisasjoner, legemiddelprodusenter og medier. Forbruker-rapporten og Foss har vurdert innholdet på tre av de større nettstedene: www.helsenett.no, www.lommelegen.no og www.Doktoronline.no.

I tillegg har vi testet svar-tjenestene ved å sende 12 spørsmål. Spørsmålene ble sendt i månedsskiftet februar-mars fra forskjellige private e-post-adresser.

– Jeg laget spørsmålene slik at vi skulle være sikret individuelle svar. I noen spørsmål la jeg også inn opplysninger som rent legeetisk burde ført til en rask reaksjon, sier Ørn Terje Foss.

Fra Helsenett.no fikk vi ikke ett eneste svar.

– Selv om de overhodet ikke lover noen svar, inviterer de til å sende spørsmål. Da burde spørsmålsstillerne i hvert fall fått et automatisk svar om at man ikke



HELSENETT.NO, VÅR DOM: Selv om de overhodet ikke lover noen svar, inviterer de til å sende spørsmål. De har oversiktlig og nyttig informasjon i de forskjellige undergruppene, men de får en lav total karakter fordi de ikke har en svartjeneste.

kan besvare. De har oversiktlig og nyttig informasjon i de forskjellige undergruppene, men de får en lav total karakter fordi de ikke har en svartjeneste, sier Foss.

Lommelegen.no svarer på utvalgte spørsmål gratis. Doktor online.no garanterer svar innen én virkedag, men tjenesten koster 100 kroner per spørsmål.

Salmonella

Det mest alvorlige spørsmålet vi sendte var fra pakistanske «Ali», som hadde vært i hjemlandet og blitt smittet av salmonella. Her er spørsmålet i sin helhet:

«Jeg er fra Pakistan, men har bodd i Norge fra 1982 og har fast jobb på bakery. Jeg var på besøk hos familie i Pakistan i 4 uker og måtte bli en uke til fordi jeg fikk masse løs mage. Doctor på lokal hospital sa det var salmonella infection og skreiv attest at jeg ikke kunne reise hjem med fly før en uke seinere. Jeg har ikke så mye vondt i magen lenger selv om det fortsatt er løs mage mange ganger om dagen. Jeg begynte på jobb igjen med en gang jeg kom tilbake i Norge og trodde jeg fikk sykepenger for den uke jeg var syk etter ferien i Pakistan når jeg har med attest fra doctor som behandla meg der, men sjefen sier jeg må ta av ekstra ferie eller han trekker meg i lønn. Er det riktig sånn?»

Doktor online.no svarte dagen etter at pakistaneren må sykemeldes, inntil han er smittefri.

– Dette er viktig både for dem som kjøper varene, og ryktet til



LOMMELEGEN.NO, VÅR DOM: Det virker som om de bevisst svarer på spørsmål som angår unge og trendy mennesker, og som de kan få mange treff på. Problemer som utlendinger og eldre mennesker sliter med, er ikke interessant nok. Men når de først svarer, er svarene av god kvalitet.

bedriften du arbeider i. Mitt råd er således at du oppsøker lege snarlig – helst i dag, skriver spesialist i allmenmedisin, Christian Anker.

Lommelegen.no, derimot, var tause i fem døgn, før de svarte med et standardformular om at de ikke kan svare på grunn av ressursmangel.

– Kritikkkverdig og dårlig legeetik, sier Ørn Terje Foss om Lommelegen.no.

– Dette er en gratis tjeneste. Det står på nettsidene at de ikke kan svare på alle spørsmål, og at de prioriterer saker med allmenn interesse. Likevel burde de reagert på at en salmonellasmittet person jobber i et bakeri.

Også på et annet alvorlig punkt opplevde vi taushet og manglende svar fra Lommelegen.no. En datter beskriver en fortvilet situasjon der moren er svært syk. På kort tid har hun gått ned mye i vekt. Hun har både sultsyke, oppblåst mage og avføring som er tynn som en blyant.

– Dette er et rimelig sikkert tegn på kreft i endetarmen eller tykktarmen til det motsatte er bevist, forklarer lege Ørn Terje Foss.

Men heller ikke her får vi svar fra Lommelegen.no.

Av 12 spørsmål svarte Lommelegen.no på fem. Responstiden på de fem svarene var fra tre timer på det raskeste til fem dager.

– Det virker som om de bevisst svarer på spørsmål som angår unge og trendy mennesker, og som de kan få mange treff på. Problemer som utlendinger og eldre mennesker sliter med, er

ikke interessant nok. Men når de først svarer, er svarene av god kvalitet, sier Foss.

– Legen burde reagert

Doktor online.no tar fra årsskiftet 100 kroner per stilte spørsmål. Nettsiden garanterer da svar innen én virkedag.

Ni av våre 12 spørsmål ble besvart, hvorav åtte innen fristen – og ett ble besvart først etter to virkedager. Men kredittkortet ble likevel belastet. Tre spørsmål ble ikke besvart og ikke tatt betalt for. To av disse ble korrekt avvist. Det siste spørsmålet var fra en kvinne, og lød slik:

«Har du hørt om Noni juice som virker på veldig mange sykdommer? Jeg må bruke blodtynnende medisin etter en blodpropp i beinet da jeg var gravid for to år siden, men er ellers ikke glad i å ta medisiner. Jeg begynner å få litt verking i leddene mine og føler meg ganske sliten nesten alle dager med full jobb og henting og levering av sønnen min i barnehagen. Noen venninner av meg bruker noen andre kosttilskudd med ginko og andre bruker tilskudd med Johannesurt for å sove bedre. Er det noen av disse naturmedisinene som er bedre enn andre, eller kan jeg se på prisen for at det ikke skal bli dyrere enn nødvendig hvis alle virker like bra?»

Kvinnen ble henvist til et forum for alternativ behandling hos Doktor online.no. Lege Ørn Terje Foss er kritisk til dette.

– Legen som svarte dette, burde advart mot at hun ikke må

HVEM EIER?

- Doktor Online.no er eid av flere bedrifter, og bladforlaget Hjemmet Mortensen har den største eierposten.
- Lommelegen.no er eid av Gyldendal, SOL og medarbeiderne på nettstedet.
- Helsenett.no er eid av firmaet Mednett og en gruppe leger.



DOKTORONLINE.NO, VÅR DOM: De fleste svarene var relevante. Doktor Online.no får bedre karakter på svartjenesten enn Lommelegen.no, også fordi de svarer på nesten alle spørsmålene. De kunne fått total karakteren fire dersom svartjenesten hadde vært gratis, med samme responstid.

bruke Johannesurt når hun bruker blodfortynnende medisin. Johannesurt kan nemlig påvirke effekten av blodfortynnende medisin, og i verste fall føre til blodpropp, sier Foss.

– 100 kroner per svar, og man kan ikke stille oppfølgingsspørsmål. Er det verdt pengene?

– Tja. Noen av svarene var ikke uttømmende. Jeg mistenker dem for å ha sakset svarene fra andre svar. Både fordi svarene delvis omhandler ting som pasienten ikke har spurt om, og fordi konkrete spørsmål ikke er besvart. På ett spørsmål om yrkesskader fikk vi dessuten et kort svar med flere forbehold, og det var tydelig at legen som svarte ikke kjenner regelverket godt nok. På et annet spørsmål om vaksiner, fikk vi ikke informasjon om alle de vaksinene man i det tilfellet ville trenge, sier Foss.

Relevante svar

Men han synes de fleste svarene var relevante. Doktor Online.no får bedre karakter på svartjenesten enn Lommelegen.no, også fordi de svarer på nesten alle spørsmålene.

– De kunne fått total karakteren fire dersom svartjenesten hadde vært gratis, med samme responstid. Når det er sagt, vil jeg påstå at de fleste på egen hånd kunne funnet svarene selv ved å lete i bestemors gamle helsebok eller i databaser på internett. Dessuten ville du trolig fått bedre svar på legekontoret, ansikt til ansikt med legen. En konsultasjon på dagtid hos fastlegen din koster bare 110 kroner.

Ørn Terje Foss har også vurdert det generelle innholdet på nettsidene til Helsenett.no, Lommelegen.no og Doktor online.no. Han mener nettsidene er fulle av informasjon med mange forskjellige temaer.

– Det er også skikkelige folk som står bak, påpeker han. Men sidene er preget av at det delvis er reklamefinansiert, og at det kanskje påvirker tankegangen om at kurativ behandling er mer nærliggende å ta i bruk enn forebyggende tiltak.

– Hvordan kan vi sjekke om en helsenettside er bra?

– Som hovedregel bør du ha større tillit til legeforeningene og universitetenes sider enn til pasientorganisasjonene. Sistnevnte er ofte sponset av legemiddelfirma, og sponsingen kan være vanskelig å oppdage. Dessuten bør du lete etter en link som heter «Honcode». Det er til et frivillig register for helsesider på nettet, og en slags kontrollfunksjon. På amerikanske nettsider er adresser som ender med «.gov» seriøse og trygge. Dot-com-adressene er det litt verre med.

Skjerper seg

– Hvordan vil du karakterisere mye av den informasjonen man finner på nettet?

– Det er kjempemye rart! Men samtidig har alle helsesidene ført til at mange pasienter har lært seg mye om sin egen sykdom og sin egen helse. Det er mange eksempler på leger som rett og slett er blitt tatt på senga av velinformerte pasienter. Internettets inntog har fått mange leger til å skjerpe seg.

Nettsted	Innholdet	Svartjenesten	Total karakter
Doktoronline.no	⑤	④	③
Lommelegen.no	③	③	③
Helsenett.no	③	-	②

© Forbruker-rapporten ⑤ = svært bra! ④ = bra
 ③ = middels ② = under middels ① = dårlig!
 🚫 = best i test
 Forbruker-rapportens produkttester finner du på www.forbrukerradet.no

TESTFAKTA

Lege Ørn Terje Foss har på oppdrag for Forbruker-rapporten laget 12 spørsmål om sykdom og helse. Disse er sendt til de tre nettstedene i månedsskiftet februar-mars fra private e-post-adresser.

Foss har vurdert svarene. Han har også vurdert det allment tilgjengelige innholdet, og gitt nettstedene karakterer.

– Skulle gjerne svart flere

Lommelegen.no beklager at den salmonellasmittede pakistanske bakeren ikke fikk svar.

– Vi skulle gjerne gitt gode svar til alle. Men det er helt umulig. En gratis svartjeneste er kostbart, og legene våre velger ut de spørsmålene de synes har størst generell interesse, og som de selv har god kunnskap på, sier ansvarlig redaktør og daglig leder Kåre Moen i Lommelegen.no.

– Men burde dere ikke rent legetisk reagert på pakistanneren på bakeriet, slik vår lege Ørn Terje Foss mener?

– Jeg ser poenget. Men ambisjonsnivået vårt kan rett og slett ikke være så høyt foreløpig. Vi har for lite ressurser til å kunne gi en faglig vurdering av alle spørsmålene som kommer inn. Vårt tilbud er litt som spørrespaltene i ukepressen. Vi forsøker å gi svar til så mange som mulig, men vi kommer ikke gjennom all posten. Vi kan overhodet ikke sammenlikne oss med en legekonsultasjon, og det sier vi også klart fra om på sidene våre.

Både Kåre Moen og Christian Anker, medisinsk ansvarlig på Doktor online.no, avviser at det er koplinger mellom redaksjonell tekst og annonsørene fra legemiddelindustrien, slik Ørn Terje Foss antyder at det kan være.

– Det er ingen koplinger. Det kan jeg garantere, sier Anker.

Han blir overrasket når han får vite at flere av spørsmålene han har svart på de siste par ukene er fra Forbruker-rapporten.

– Det hadde jeg ingen anelse om. Men jeg synes det er bra at dere sjekker oss.

– Det er du som svarer på de fleste av spørsmålene på Doktor onlines betaltjeneste. Er det en vanskelig jobb?

– Ja, nettopp fordi det er en betaltjeneste og pasientene bør få valuta for pengene. Endel av spørsmålene er upresise, og da kan det være vanskelig å svare. Dessuten vedgår jeg at det ikke er alt jeg kan. Noen ganger er jeg helt blank.

Anker skulle gjerne ønsket at han kunne hatt en dialog med pasientene, enten telefonisk eller på chat.

Administrerende direktør for Doktor Online.no, Dag Holler, sier at de vil vri inntektskildene enda mer fra reklame til at det er brukeren som må betale for informasjonen.

– Men en slik utvikling ligger nok fram i tid. Det var først ved nyttår vi startet vår betaltjeneste, og nå får vi fem-sju spørsmål om dagen, forteller Holler.

Trist som faen – og ale

Ta vare på gode venner og familie. Den dagen du trenger psykolog, bør du ha noen som kan sette himmel og jord i bevegelse for deg. Og protester hvis primærlegen sender deg til psykolog med diagnosen «litt utafør».

tekst ELLEN MORLAND foto SCANPIX

DET ER IKKE FÅ AV OSS det floker seg litt til for innimellom. En tredel av Norges befolkning vil i løpet av livet få en psykisk lidelse. Men hvordan finne en psykolog som kan si meg hvilke av trådene som må løsnest først? Er det slik at psykologer er spesialister på hvert sitt problem? Er noen gode på traumer fra barndommen, noen på vanskelige forhold til mødre, andre på vanskeligheter på jobben? Og er egentlig mine problemer egnet til å gå til psykolog med?

Spørsmålene er mange for en som har behov for psykolog for første gang. Og det er en hard virkelighet at akkurat når du møter veggen, må du ta fatt på en arbeidsøkt som selv de friske og lykkelige ville ha problemer med å takle. Å få kontakt og time hos psykolog er nemlig ikke gjort i en håndvending. Telefonkatalogens gule sider har flere sider med psykologer eller psykiatere, men få tar telefonen.

Svein Skaara er daglig leder for hjelpetelefonen til Mental Helse, en interesseorganisasjon for mennesker med psykiske problemer. Han forteller at det ofte er familie eller venner av den som trenger hjelp, som ringer til hjelpetelefonen. Han understreker hvor viktig dette nettverket er når man får problemer. Vanskeligheter med å finne en psykolog går igjen i mange av henvendelsene til hjelpetelefonen.

– Folk bruker gjerne tid til å bearbeide tanken på at man trenger psykolog. Man drøyer det gjerne litt, og problemene hopper seg opp. Bli man avvist, eller må vente i uker og måneder, står man overfor en ny barriere. Det skal guds til for å kjempe i køen, sier Skaara.

I mange tilfeller er det helt tilfeldig hvis man lykkes.

Trenger henvisning

En time hos primærlegen er for mange første skrittet på veien mot psykologhjelp. Psykologer og psykiatere er spesialister man trenger henvisning for å få time hos. Primærlegen vil vurdere tilstanden din. Derfor er det viktig ikke å være beskjeden. Å bagatellisere problemene her vil gjøre at du trolig havner langt bak i køen, kanskje ikke kommer inn på ventelister i det hele tatt.

En primærlege som har meninger om hva slags hjelp som best vil hjelpe deg, og kanskje

tar et par telefoner for deg, er gull verdt. Ofte kjenner primærlegen flere psykologer, og vet hvordan de driver.

Kanskje har de også en idé om hvor det er mulig å få time. For mange er et distriktspsykiatrisk senter (DPS) den første kontakt med det psykiske helsevernet. Primærlegen skal vite hvilken DPS du tilhører. Der vil du bli vurdert ut fra hvordan din tilstand er beskrevet i henvisningen.

–Hos oss har vi et inntaksteam som diskuterer hvert tilfelle, forteller psykiater Unni Rønneberg, leder av poliklinikken på Sinsen DPS i Oslo.

–Vi må ta de alvorligste tilfellene først, slik lov om psykisk helsevern pålegger oss. Det vil i praksis si de som står i fare for å begå selvmord, og de som må få hjelp av psykiatrien. Men det betyr ikke at vi aldri har kapasitet til de «lettere» tilfellene, for eksempel de som er oppe i en sorgprosess eller har opplevd brudd av noe slag, sier hun.

Pasienter som har barn, bør få hjelp fort. Det kan også være de med et praktisk problem som forårsaker psykiske lidelser, som vil komme inn fort, forteller hun.

Forståelsesfull telefonsvarer

På sentrene får du først individuelle timer og kanskje tilbud om gruppeterapi. Viser det seg at du trenger langvarig oppfølging, kan det hende du blir sendt videre til en privatpraktiserende psykolog.

Bli du avvist på det distriktspsykiatriske senteret, må du ut på psykologjakt selv, og første utfordring er å oppnå kontakt. Ofte vil du møte psykologens myke og forståelsesfulle stemme bare på telefonsvareren. «Beskriv kort hva det gjelder, og legg igjen navn og telefonnummer, så tar jeg kontakt», kan være meldingen. Får du samlet mot til det, er håpet at du havner på en venteliste, hvis psykologen fører det.

Ubrukelige ventelister

Eilert Ringdal i Norsk Psykologforening, mener psykologene har forskjellig praksis. Ikke alle fører venteliste.

–Det er lite hensiktsmessig å sette folk på venteliste i to år. Det er belastende å holde



Psykiater, psykolog eller psykoterapeut? Ikke lett å vite hvor

ne med de gule sidene



behandlingstrengende personer på venting når man ikke kan gi bestemt tid for når behandlingen kan komme i gang. Det er også krevende for psykologene å administrere ventelistene. Derfor velger noen å ta inn de pasientene som ringer når det oppstår ledig kapasitet.

Ringdal mener kapasiteten varierer en del, og at det trolig er vanskeligere å komme inn hos privatpraktiserende psykolog enn på de distriktpsikiatriske sentrene.

En ringerunde Forbruker-rapporten har foretatt, satte oss i kontakt med flere psykologer etter mange forsøk. Psykologene forteller om ventelister på opptil ett år, men noen holder av kapasitet til å ta de mer akutte tilfellene.

– Hvis jeg bare skulle ta inn langtidspasienter, ville jeg jo nesten aldri kunne ta imot nye, poengterer en av de vi snakket med.

En annen anbefaler å skrive presentasjonsbrev.

– Skriv litt om deg selv og presenter problemet. Skriv at du tar kontakt igjen per telefon i løpet av et par uker. Send brevet ut til 20 psykologer, anbefaler hun. Tipset er altså å stå på og mase.

Uten tillit, ingen bedring

Psykologforeningen har ingen oversikt over hva slags erfaring psykologene har, men mener de fleste psykologer vil kunne ta seg av mange forskjellige tilstander. Ringdal medgir at det ikke alltid er full klaff i forholdet mellom psykolog og pasient.

– Alle våre evalueringer konkluderer med at tillit er det viktigste for at en pasient skal ha utbytte av behandlingen. Fungerer ikke behandlingen, bør man bytte psykolog, og da bør psykologen hjelpe til med å finne en annen, sier han.

En annen mulighet er å oppsøke privatpraktiserende psykologer uten refusjonsavtale med kommunen. Disse har kortere ventelister, men du må ut med 400–500 kroner timen. Fordi det sjelden holder med et par besøk, kan dette bli for dyrt for de fleste. Derfor vil de fleste bruke psykologene med driftsavtale. Liste med navn får du hos fylkeskommunen eller på hjemmesidene til psykologforeningen.

HER KAN DU HENVENDE DEG:

Driftsavtale. Det betyr at du betaler egenandelen til du har nådd «taket» på frikortet. Resten av året er gratis.

Hjelpetelefonen til organisasjonen Mental Helse er døgnåpen. Her får du noen å snakke med, som kan gi deg tips om hvilken hjelp som egner seg best i din situasjon. Tlf: 810 30 030.

Angstringen er en selvhjelpsorganisasjon som arrangerer grupper for folk med angst. Her får du ikke behandling og møter ikke psykologer, men kan raskt komme i kontakt med andre i samme situasjon. Veiledere følger gruppen i oppstartsfasen. Tlf: 22 22 35 30 (Angstringen i Oslo)

På internett: www.linpro.no/angstringen/
Hjemmesidene til Norsk Psykologforening har mye nyttig informasjon: www.psykol.no

Vil du prøve gruppeterapi, kan du henvende deg til Norsk Gruppepsykoterapeutisk Forening. De har lister over gruppeterapeuter du kan kontakte. Tlf: 22 56 16 36. Deres hjemmeside: www.med.uio.no/us/dn/ngpf

Bla om!

FAKTA

Psykiater, psykolog eller psykoterapeut? Forskjellen er type utdanning. Psykologen har studert psykologi, og har i tillegg minst fem års arbeidserfaring for å få kalle seg spesialist. Psykiateren har legeutdannelse pluss spesialistutdannelse i psykiatri. Det går ikke noe klart skille mellom hvilke tilstander som skal behandles av psykolog eller psykiater. Men bare psykiateren kan skrive ut medisiner. På distriktpsikiatriske poliklinikker vil du også møte sosionomer.

Psykoterapeut er ingen beskyttet yrkestittel. De kan drive med en rekke forskjellige former for terapi, for eksempel gestaltterapi og psykodrama.

man kan få hjelp.

Tomme stoler hos gru



Mens privatpraktiserende psykologer ikke en gang tar telefonen, sliter gruppeterapeuter med å fylle opp gruppene. For mange er gruppeterapi et like godt tilbud, mener fagfolk. Men for noen virker det skremmende å brette ut sjela si for ukjente.

tekst ELLEN MORLAND foto SCANPIX

MARIANNE FRA OSLO, var livredd, men hoppet i det. Nå anbefaler hun gruppeterapi på det varmeste.

Hvert år utdanner cirka femti psykologer seg til gruppeterapeuter. Denne delen av psykologtilbudet har vært i jevn vekst de siste årene. Men folk vegrer seg for å fortelle om problemene sine til ukjente. Og noen tenker ikke på at det finnes andre løsninger enn den tradisjonelle psykolog/pasient-behandlingen. Dette er årsaken til at gruppeterapeuter ikke har samme pågang som andre psykologer. Med flere lidelser kan du godt begynne rett i gruppe, altså uten å ha individuelle terapitimer på forhånd.

–Tilbudet egner seg særlig godt for dem som sliter med relasjonsproblemer. Det vil si de som for eksempel er engstelige og usikre overfor andre, har en atferd som gjør at de stadig kommer i konflikt med andre og ikke tåler nærhet, forklarer overlege Øyvind Urnes ved psykiatrisk divisjon på Ullevål universitetssykehus.

–Dette er den mest utbredte psykiske lidelsen i vår kultur. I neste omgang kan problemene føre til angst og depresjoner. Det norske oppdragelsesmonsteret bidrar til at vi ikke får gjort noe med problemene. I vår kultur er vi oppdratt til ikke å være sosialt tydelige og selvhevdende, utdypes han.

De som ikke bør begynne rett i gruppetera-

pi, er folk med psykoser og veldig alvorlige depresjoner. Marianne fra Oslo går i gruppeterapi en gang i uka på Sinsen DPS.

– Med i min gruppe er mennesker fra alle sosiale lag. Det er langt fra en gjeng tapere som sitter og depper og drar hverandre ned «i søla», forteller Marianne, men innrømmer at hun var skeptisk til å begynne med.

– Å sitte og blottstille seg for en gjeng fremmede som jeg ikke ante hvordan ville reagere, var jeg ikke særlig lysten på. Dessuten er det slik at når man er helt på bunn selv, orker man ikke andre mennesker heller, sier hun. Men skepsisen forsvant etter kort tid.

.–Når man er svært deprimeret, dreier alt seg

om en selv. Kommer man i gruppe, må man forholde seg til flere andre skjebner. Da er det lettere å se sin egen situasjon i et nytt perspektiv. I tillegg får man trening i å kaste seg frampå og si sin mening, forteller hun. Hun har aldri opplevd at det «sklir ut» på noen måte. Gruppen har seks medlemmer og psykiater og psykolog til stede som ledere.

–Alle burde gå til psykolog innimellom, mener Marianne. De fleste trenger å hanke seg inn litt før eller senere. Mange opplever kriser i forbindelse med overganger i livet. Har man tung «bagasje», kan det oppleves ekstra tøft. Marianne vet hva hun snakker om. Hun vokste opp med foreldre med psykiske problemer og

ppeterapeuten



Gruppeterapeuter har ikke samme pågang som andre psykologer. For flere lidelser kan man godt begynne direkte i gruppeterapi.

FLERE VEIER TIL PSYKOLOGEN:

- Primærlegen: Henvisning, spesialist dvs psykolog/psykiater, eller hva legen mener du måtte trenge.
- Psykiatrisk vakttjeneste: Flere av byene har denne førstelinjetjenesten. Hit kan du gå direkte uten henvisning fra primærlegen på kvelder og i helger når alt annet er stengt.
- PP-tjenesten: Kommer du i kontakt med via skole og barnehage ved problemer med barn og ungdom
- Familievernkontorene: Oppsøkes direkte ved samlivsproblemer eller andre konflikter innen familien.
- Bedriftshelsetjenesten: Noen bedrifter har kontakt med psykologer som er spesialister på konflikter i arbeidslivet.

rusproblemer.

–Som barn var det nødvendig for meg å lære å dekke over og skjule problemene for omgivelsene i tillegg til å passe på de yngre søsknene mine. Jeg utviklet en enorm evne til å kontrollere omgivelsene. Dette har blitt en tvangstrøye nå når jeg er voksen. Skjer det for mye, får jeg angst, mister nattesøvnen og får hjertebank, forteller hun.

Flere ganger har det toppet seg, sist i sommer da familien flyttet inn i ny leilighet og tenåringsdatterens ungdomsopprør samtidig slo ut i full blomst. En dag ringte hun primærlegen med beskjed om at nå orket hun ikke lenger.

–Man vet når man trenger hjelp selv. Den vanlige feilen er å vente for lenge, tenke at man må ta seg sammen. Men når du står opp om morgenen og ser det som et maratonløp du er nødt til å delta i, er det på tide å gjøre noe. Og da handler det altså ikke om å være litt morragretten og ikke ha så lyst til å gå på jobb. Legene forstod alvoret i Mariannes situasjon. Hun mener det var derfor hun fikk time etter få dager.

–Mye handler om å treffe de riktige personene. Det gjelder like mye når man skal finne en psykolog, slik som i andre situasjonen der man trenger hjelp fra andre, sier hun.

Stive priser på

Du skal ha et våkent øye for å finne fram til de billigste kontaktlinsene.

Optikerne opererer med et virvar av forutsetninger og prismodeller.

Brilleland er billigst av kjedene.

tekst HANNE HATTREM
foto SCANPIX

NÅR DU SKAL bli linsebruker, må du først ha en startkontroll. Som regel inneholder denne synstest og diverse målinger, opplæring i bruk av linser, og utprøving for å finne linsene som passer best for deg. Er du linsebruker fra før, slipper du med billigere startkontroll.

Vi har regnet ut hva det koster deg å bruke dagslinser og månedslinser per år. For dagslinsene har vi sett på hva det koster å bruke disse daglig, og hva det koster å bruke linser tre dager i uka. Det siste bruksmønsteret er mest vanlig, ifølge optikere vi har snakket med. Det er 400 000 linsebrukere i landet, halvparten av dem bruker linser nå og da.

Dyrere for færre linser

Brilleland er altså billigst for deg som bruker dagslinser noen få dager i uka, med 1813 kroner for 180 par. Det skulle gi en linseutgift på 150 kroner i måneden.

Krogh Optikk opererer med en dyrere stykkpris på linsene, dersom du er en såkalt annenhverdag-bruker. Dersom du bruker lin-

sene daglig, kan du kjøpe 180 par for 1940 kroner. Det gir en stykkpris på 10,80 kroner per par. Bruker du linser annenhver dag, må du ut med 1290 kroner for 90 par. Stykkpris: 14,30 kroner. Men kunder kan velge å kjøpe 180 par selv om de bruker linser bare noen dager i uka, opplyser Krogh.

Krogh har inkludert synskontroll og klarering for et halvt års linsebruk i prisen på linsene. Kontrollen koster 480 kroner. Da er du til gjengjeld sikret halvårskontroller og gratis kontroller innimellom, dersom du skulle få problemer med øynene.

Også Interoptik, som nylig har gått bort fra en såkalt linseavtale med fast halvårsavgift, selger dagslinsene dyrere, dersom du ønsker å kjøpe mindre kvanta. Kjøper du 15 par linser koster de 15 kroner per par. Kjøper du 180 par, er prisen per par 9,33 kroner.

Kunder hos Brilleland går inn på en avtale der de får tilsendt linsene i posten. Oppsigelse av avtalen må sendes skriftlig, du betaler da bare for linsene du har

mottatt. Er linsene kurante, kan det være mulig å levere dem tilbake og få pengene igjen.

...men billigst på internett

Å kjøpe linser over internett er klart billigst. Men vi venter fortsatt på linsene vi bestilte for tre uker siden.

Den svenske nettbutikken www.lensway.no selger de billigste månedslinsene. Vår undersøkelse viser at du kan spare opptil en tusenlapp i året ved å kjøpe månedslinsene fra denne butikken. Ett års bruk av normale månedslinser koster fra 1724 kroner hos Lensway mot 2950 kroner hos Interoptik. Men Brilleland er ikke mer enn et par-tre hundrelapper dyrere enn nettbutikken.

Til optiker først

Du kan ikke uten videre logge deg på og kjøpe linser over internett. Først må du til en optiker for å ta en synstest og eventuelt få opplæring i linsebruk. Når du skal bestille linsene, skriver du inn resultatene fra synskontrollen, og

Vi har regnet ut hva det koster deg å bruke linser i ett år.

PRISER FOR SYNSKONTROLLER OG LINSER

	Krogh Optikk*	Kontaktlinsecenteret, Oslo**	Brilleland	Interoptikk	Kontaktlinseeksperisen, Oslo	Synsam	
pristest linser	Startkontroll, ny bruker, kr	450	450	500	850	200	690
	Startkontroll, erfaren bruker, kr	300	180	260	550	90	300
	Kontroll uten å være linsekunde, kr	480	200	260	300	90	300 (halvårlig) 450 (årlig)
Dagslinser (180 par), kr	1940	1860	1813	1980	1938	1950	
Månedslinser (6 par), kr	1040	940	787	1050	928	960	
Månedslinser for skjeve hornhinner (6 par), kr	1840	1420	1243	1700	1546	1590	

© Forbruker-rapporten Forbruker-rapportens produkttester finner du på www.forbrukerradet.no

*Krogh Optikk: Inkluderer ikke synstest. Dersom du ikke møter til kontrollen du blir innkalt til, må du betale 300 kroner for kontrollen neste gang, hvis det er gått mer enn et år siden siste kontroll.

**Kontaktlinsecenteret: Kan kjøpes uten kontroll. Prisen blir da rimeligere.

TESTFAKTA:

Prisene er hentet inn per telefon i uke sju og åtte hos forhandlerne.

For å regne ut kostnadene for ett års bruk av linser, la vi sammen prisen for startkontroll for ny linsebruker, innkjøp av linser for ett år inkludert antall anbefalte kontroller per år. Årskostnadene ved linsebruk vil synke etter det første året fordi startkontrollen da ikke er med.

Kostnadene for linsevæske til månedslinser er ikke tatt med. Den er på rundt 700 kroner i året.

myke linser

krysser av for at du har fått skrevet ut linsene av en godkjent optiker. Du må også gå til årlige kontroller, og oppsøke optiker dersom du får hevelser eller vondt i øynene. Det må du uansett hvor du kjøper linsene.

Lensway fører mange av de samme merkene som norske optikere, og har i likhet med vanlige butikker linser i flere prisklasser. Normale månedslinser koster 462 kroner for seks par hos Lensway, inkludert frakt. For skjeve hornhinner er prisen 962 kroner for seks par.

Regner vi på årsforbruket av linser og inkluderer startkontroll (500 kroner) og en årlig kontroll (300 kroner) med i linseprisene fra Lensway, ser vi at det er fra 180 kroner til 1226 kroner å spare i året sammenliknet med henholdsvis Brilleland og Interoptikk. De påfølgende årene blir kostnadene mindre fordi du da ikke trenger startkontroll.

Ønsker ikke nettkonkurranse

Norske optikere ønsker ikke konkurrenter som selger linser over internett.

- Vi antar det er uforsvarlig fordi det er medisinsk utstyr av en slik type som krever oppfølging. Tidligere var det ikke tillatt å selge og tilpasse linser for andre enn optikere og leger, men den såkalte optikerforskriften ble tatt vekk da vi fikk ny helselov. Vi tror det var en glipp, og arbeider for å få den på plass igjen, sier generalsekretær og fagsjef Tone Garaas i Norges Optikerforbund.

Daniel Mühlbach som driver nettbutikken, avviser skepsisen.

- Vi forteller våre kunder om at de må finne linser i samråd med optiker, og gå til kontroller. Vi selger dessuten samme type linser som optikerne, sier Mühlbach.

Må betale moms

Når du kjøper varer over internett eller på postordre fra et annet land, skal det betales moms og eventuelt toll. Det er du som bestiller varene, som er ansvarlig

overfor norske myndigheter for at dette blir gjort. Fortolling for kontaktlinser innebærer kun moms. Det er ikke toll på linser.

Har du bestilt en pakke der verdien er under 200 kroner, skal den ikke fortolles. Samtlige pakker som kommer til Norge, må innom Postens godssentral på Alnabru. Her sorteres varene som skal fortolles ut. Den vanligste måten å fortolle på er at posten sender deg en melding om at du har fått en pakke som skal fortolles. Du kan enten velge at posten gjør dette for deg, da får du en regning der det er beregnet det du skal betale i moms, samt et fortollingsgebyr på 150 kroner. Da får du pakken i posten, eller du kan hente den på postkontoret.

Du kan også fortolle varene selv hos nærmeste tollkontor, eller over internett. Det er billigere. Du får med papirer fra tollkontoret som du leverer for å få utlevert pakken. Gebyret til posten er 70 kroner.

En annen måte å fortolle på, er at den som sender varene sørger



Brilleland er billigst på månedslinser.

for at både moms og eventuelt toll blir betalt. Varene blir da sendt i store partier som blir fortollet under ett. Forutsetningen for en slik ordning er at den som sender varene har en norsk agent som er registrert i Brønnøysundregistrene. Agenten sørger for fortollingen, og du får varene i posten.

- Vi arbeider med å få til en slik løsning med vår norske agent ASG. Prisene på linser blir uforandret med denne fraktløsningen. I dag fortolles hver leveranse for seg. Våre kunder i Norge kan imidlertid sende regningen for fortollingsgebyret og momsen til oss, så betaler vi dette, sier Daniel Mühlbach i Lensway.

PRISER I NETTBUTIKKEN:

- Ett års bruk av normale månedslinser inkludert startkontroll koster 1724 kroner.
- Ett års bruk av normale månedslinser uten startkontroll koster 1224 kroner.
- Ett års bruk av månedslinser for skjeve hornhinner inkludert startkontroll koster 2740 kroner.
- Ett års bruk av månedslinser for skjeve hornhinner uten startkontroll koster 2124 kroner.

PRISER DAGSLINSER:

- Dagslinser, daglig bruk med synskontroller: Billigst: Kontaktlinsespesialisten, Oslo kr 3926. Dyrest: Interoptikk kr 4810.
- Dagslinser, daglig bruk uten startkontroll: Billigst: Krogh Optikk, kr 3380. Dyrest: Synsam kr 3900.
- Dagslinser, tre dager per uke: Billigst: Kontaktlinsesentret kr 2310/Brilleland kr 2313. Dyrest: Synsam kr 2790.
- Dagslinser, tre dager per uke uten startkontroll: Billigst: Brilleland kr 1813. Dyrest: Synsam kr 2100.

PRISER MÅNEDSLINSER:

- Månedslinser, normale. Ett års bruk, inkludert startkontroll: Billigst: Kontaktlinsespesialisten kr 1906. Dyrest: Interoptikk kr 2950.
- Månedslinser, normale. Ett års bruk uten startkontroll: Billigst: Brilleland kr 1574. Dyrest: Krogh Optikk kr 2080.
- Månedslinser for skjeve hornhinner. Ett års bruk, inkludert startkontroll: Billigst: Brilleland kr 2986. Dyrest: Interoptikk kr 4250.
- Månedslinser for skjeve hornhinner. Ett års bruk, uten startkontroll: Billigst: Brilleland kr 2486. Dyrest: Krogh Optikk kr 3680.



Sommerens slager? På øyet til venstre, sitter en «rovdyrlinse». Til høyre en linse med røde flammer.

KOSTNADER VED BRUK AV MÅNEDSLINSER*		Krogh Optikk	Kontaktlinsesentret, Oslo	Brilleland	Interoptikk**	Kontaktlinsespesialisten, Oslo***	Synsam
-------------------------------------	--	--------------	---------------------------	------------	---------------	-----------------------------------	--------

Pristest linser	Et års bruk, inkl. startkontroll, normale, kr	2770	2170	2074	2950	1906	2610
	Et års bruk, normale, uten startkontroll, kr	2080	1720	1574	1800	1706	1920
	Et års bruk, skjeve hornhinner, inkl. startkontroll, kr	4130	3130	2986	4250	3142	3870
	Et års bruk, skjeve hornhinner, uten startkontroll, kr	3680	2680	2486	3100	2942	3180

© Forbruker-rapporten
 *En utgift på 500-700 kroner i året til linsevæske kommer i tillegg.
 **Interoptikk: Anbefaler to halvårskontroller det første året, én årlig kontroll der andre året.
 ***Kontaktlinsespesialisten: Anbefaler årlig kontroll av øynene. I prisene for linsebruk i ett år, er det derfor bare regnet med en årskontroll.
 Forbruker-rapportens produkttester finner du på www.forbrukerradet.no

KOSTNAD ETT ÅR VED BRUK AV DAGSLINSER		Krogh Optikk	Kontaktlinsesentret, Oslo	Brilleland	Interoptikk**	Kontaktlinsespesialisten, Oslo***	Synsam*
---------------------------------------	--	--------------	---------------------------	------------	---------------	-----------------------------------	---------

Pristest linser	Daglig bruk, inkl. startkontroll, kr	4330	4010	4126	4810	3926	4590
	Bruk tre dgr per uke, inkl. startkontroll, kr	2390	2310	2313	2830	2138	2790
	Daglig bruk, uten startkontroll, kr	3380	3560	3626	3660	3726	3900
	Bruk tre dager per uke, uten startkontroll, kr	1940	1860	1813	1980	1938	2100

© Forbruker-rapporten
 *Synsam: Til grunn for beregningen ligger en pakke linser uten kontroll til 1650 kroner, og en anbefalt årskontroll à 450 kroner.
 **Interoptikk: Anbefaler to halvårskontroller det første året, ellers én kontroll per år.
 ***Kontaktlinsespesialisten: Anbefaler årlig kontroll av øynene. I prisene for linsebruk i ett år, er det derfor bare regnet med én årskontroll.
 Forbruker-rapportens produkttester finner du på www.forbrukerradet.no

TESTFAKTA:

Prisene med startkontroll inkluderer også halvårskontroller. I beregningen har vi lagt til grunn kjøp av to pakker à 180 par linser og to halvårskontroller der optikerne krever det. Prisene uten startkontroll inneholder prisen på linser, samt anbefalte kontroller.



Arv - gaver, testament, uskiftebo, arveavgift, skatt

Boka gir god informasjon om arveoppgjør, gaver, oppsetting av testament, gjenslevende ektefelles rettigheter, skifte/ uskifte, forholdet til utenlandsk rett, m.m.

Din pensjon - forberedelser, rettigheter, økonomi

Mellom 20 000 og 30 000 personer pensjonerer seg hvert år. Ikke alle er like forberedt. I denne boka beskrives ulike typer pensjoner - fra offentlig og privat virksomhet, spesielle pensjoner ut fra livssituasjon, pensjoner man kan tegne selv, skattespørsmål osv.

Bygging av egen bolig - gode råd før, under og etter bygging

Boka forteller hva som er viktig når man planlegger å bygge, og hva man må passe på under hele prosessen. Den går også inn på gjeldende lover og regler, og husbyggerens rettigheter.

Boligen - vedlikehold og reparasjoner

Dette er boka for småhuseiere som vil gjøre mest mulig av vedlikeholdsarbeidet selv. Gode råd for ettersyn, utbedring og oppussing.

Hytta - lover, regler, komfort, økonomi

Gode råd for hytteeieren - om anskaffelse, bygging, reparasjoner og om hvordan gjøre hytta mer komfortabel. Boka gir opplysninger om viktige lover og regler som angår hytteeiere, samt råd om salg.

Før kr 95,-
Nå kr 50,- pr. bok



FORBRUKERRÅDET HAR SALG!

HALV PRIS PÅ NYTTIGE OG LETTLESTE BØKER



Tekstiler - til klær og interiør

Boka tar for seg ulike tekstiler og deres egenskaper, bruksområder, merking, krav til renhold og flekkfjerning. Mange gode råd - også om kjøp, reklamasjoner og bytte.

Skade- og personforsikringer

Boka omhandler private skadeforsikringer for hus og hjem, bil og båt, personforsikringer gjennom arbeid, organisasjoner etc. I tillegg inneholder boka skjemaer for prisforespørsel ved tegning av nye forsikringer.

Før kr 95,-
Nå kr 50,- pr. bok



Spis godt, sunt og rimelig

Innholdsrik kokebok for den som vil leve sunt, men som ikke vil bruke for mye penger til mat. Mange spennende og gode oppskrifter, ordnet etter pris. I tillegg finnes gode råd om kosthold, økonomi og matlaging. Utgitt i samarbeid med Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet.

Før kr 165,-
Nå kr 85,-



BESTILL I DAG!

Forbrukerrådets kundeservice

Telefon: 22 32 98 00 E-post: forbrukerradet@boknett.no
Telefaks: 22 32 98 01 Internett: www.forbrukerradet.no

Porto kommer i tillegg til prisen (servicepakke ca kr 50,-)

**BØKENE KAN
OGSÅ KJØPES
I BOKHANDEL**



Vi betaler mye i kampen for å bli røykfri. Hadde det ikke vært for tobakksavgiftene, ville det faktisk vært mye billigere å røyke.

tekst **GEIR RØED**
foto **THOMAS BJØRNFLATEN**



Dyrt å bli røykfri

DET KOMMER STADIG flere legemidler på markedet som skal hjelpe oss å slutte å røyke. De fleste selges uten resept, og salgskurvene stiger.

I fjor ble det solgt røykeavenningsmidler for 83 millioner kroner til apotekene. Plusser vi på moms og apotekenes fortjeneste,

har vi proppet i oss nikotintyggegummi og liknende midler for godt over 100 millioner kroner. Nikotinpreparater er nå det tredje mest solgte legemiddelet, etter nesenspray og paracet.

Antallet dagligrøykere har ligget stabilt på i overkant av 30 prosent de siste årene.

– Du vet, det er en million røykere. Undersøkelser viser at 70 prosent vil slutte. Det er mange potensielle kunder, det, sier Erling Aaserud, som gjennom 30 år har behandlet 6000 røykere. Han leder foreningen «Helsearbeidere mot tobakk».

– Tror du produsentene og importørene av røykeavenningsmidler tjener gode penger?

– Ja. Men de fleste røykerne synes nok det er greit å bruke en del penger på dette. I hvert fall dersom de greier å slutte.

Han ser mange andre problemer med flere av legemidlene.

– De fleste burde vært solgt på resept. Legemidlene brukes ofte feil. Noen tygger tyggegummi med nikotin og røyker samtidig. Andre bruker nikotintyggegummi som slankemiddel.

Mot depresjon

Aaserud beskriver det som en ny tidsregning da legemiddelet zyban kom på markedet for to år siden. Middelet er egentlig mot depresjon, men har vist seg å ha effekt også mot nikotinavhengighet.

– Den erstatter nikotins

Så mye koster det å bruke de mest vanlige røykeavenningsmidlene:

Røykeavenningsmiddel	Pris, kr*	Anbefalt dose pr. dag	Kostnad pr. stk., kr	Kostnad pr. dag, kr	Kostnad pr. uke, kr
Nicorette, nøytral smak, 2 mg., 30 stk.	77,00	8-12 tyggegummi, vi har regnet på 10	2,56	25,66	179,66
Nicotinell, peppermynete, 4 mg., 84 stk.	209,50	8-12 tyggegummi, vi har regnet på 10	2,49	24,94	174,58
Nicorette, 10 mg., 7 stk.	181,00	1 plaster pr. dag	25,85	25,85	181,00
Nicotinell, 14 mg., 7 stk.	189,50	1 plaster pr. dag	27,07	27,07	189,50
Zyban, 100 tabletter (kun på resept)	1335,00	To tabletter daglig (én de første tre dagene)	13,35	26,70	186,90

*Vi har tatt utgangspunkt i prisene ved Vitus-apoteket på Storo storsenter

© Forbruker-rapporten

Forbruker-rapportens produkttester finner du på www.forbrukerradet.no

Røykeinalatoren er for-
met som en sigarett. Du
putter en ampulle med
nikotin inn, og suger –
akkurat som på en vanlig
sigarett.

Mange hjelpemidler

Nikotintyggegummi er det dominerende legemiddelet for røykeavvenning. Flere tusen nordmenn går og tygger på disse tyggegummiene.

– Etter å ha røkt i 40 år, sluttet jeg i fjor vår. Jeg la opp taktikken slik at jeg ikke ville pine meg. Derfor har jeg tygget den sterkeste sorten nikotintyggegummi. Målet er å slutte med tyggegummi på ettårs dagen, forteller Bjørn Sigurdson (55), en av Forbruker-rapportens fotografer.

– Du har brukt mye penger på tyggegummi...?

– Åja. Det er altfor dyrt!

Et annet hjelpemiddel er det reseptbelagte legemiddelet zyban, som forfatteren av denne artikkelen med hell har forsøkt.

En kur med 100 tabletter koster vel 1300 kroner. Tablettene gjør at røyksuget minsker, og at røyken rett og slett smaker vondt. Etter en uke på kur, tok jeg min siste sigarett ved kjøkkenbordet en mandag morgen. Fra den dagen og et knapt år fremover, tygget jeg nikotintyggegummi

ved behov. Det siste halvåret har jeg vært helt nikotinfri.

Røyk uten røyk

Nesespray er det andre middelet som kun fås på resept. Uten resept kan du imidlertid kjøpe både nikotinplaster, og en egen røyke-inhalator.

Den er formet som en sigarett. Du putter en ampulle med nikotin inn, og suger – akkurat som en vanlig sigarett.

En av produsentene har også kommet på markedet med en sugetablett som du gjemmer under tunga.

Alternativ behandling

Det finnes i tillegg flere naturlegemidler og alternative behandlingsformer for dem som vil slutte å røyke.

Mangler du motivasjon? På nettet florerer det med nettsteder som kan hjelpe deg. Den største – og Norges «offisielle» – er nettsiden til Statens tobakks-skaderåd: www.tobakk.no

virksomheter, beroliger og kvikker deg opp. Akkurat som røyken, men helt uten nikotin, sier Aaserud. Han har gitt 1700 pasienter pillekuren, og fulgt dem tett opp. Om lag en av tre har vært røykfrie etter ett år.

– Det er den billigste livredende behandling vi har i Norge, sier Aaserud.

Det er mange leger som har skrevet ut resept på zyban. I fjor ble det solgt zyban for 20 millioner kroner til apotekene. Dette var nesten en dobling fra året før, melder Farmastat.

Mange har imidlertid vært kritiske til zyban. En del pasienter får bivirkninger som søvnproblemer og munntørrehet. I vinter ble det dessuten slått alarm i Storbritannia, da 57 mennesker som hadde brukt zyban, døde. Foreløpig foreligger det ingen bevis, men mange frykter en sammenheng mellom legemiddelet og dødsfallene.

– Bivirkningene må tas alvorlig, og de som er i fare for å få bivirkninger, må ikke få kuren, sier Erling Aaserud.

– Mener du at zyban er bedre

enn andre legemidler?

– Hvis nikotintyggegummi og liknende brukes riktig, viser studiene at effekten er nesten like god som zyban. Problemet er imidlertid at vi ikke har noen kontroll over disse legemidlene fordi de ikke er på resept.

– Forskes mye

Det er kun to firmaer som importerer og selger nikotinpreparater i Norge: Novartis og Pharmacia. De er naturligvis ikke enige i at de tjener for mye penger.

– På legemidler er det generelt høyere fortjeneste enn for eksempel på matvarer. Men det er få legemidler det er forsket så mye på som nikotinpreparater. Det investeres mye for å få fram de beste medisinene, sier merkevaresjef Stig Sandøy i Novartis.

– Vi tjener penger på produktene våre. Men det er en sannhet med modifikasjoner at vi tjener så mye som dere vil ha det til. Vi skviser marginene, hevder markedsdirektør Hilde Haakelien i Pharmacia.

Røykeavvenningsmidler	Prisguide røykeavvenningsmidler		
	Apotek 1-Kjeden, Ullevål Stadion, Storo	Vitus-apotekene, Storo	Alliance-apotekene, Strømmen
TYGGEKUMMI			
Nicorette, nøytral smak, 2 mg., 30 stk., pris, kr	72,50	77,00	76,00
Nicotinell, fruktsmak, 2 mg., 48 stk., pris, kr	109,50	107,50	108,00
Nicorette, nøytral smak, 4 mg., 105 stk., pris, kr	244,50	250,50	243,00
Nicotinell, peppermyntesmak, 4 mg., 84 stk., pris, kr	209,00	209,50	204,00
PLASTER			
Nicorette, 10 mg., 7 stk, pris, kr.	179,50	181,00	179,00
Nicotinell, 14 mg., 7 stk., pris, kr	179,50	189,50	186,00
Zyban, 100 tabletter, pris, kr		1335,00	

© Forbruker-rapporten

Forbruker-rapportens produkttester finner du på www.forbrukerradet.no

Prisene er innhentet 19/2 2002.

SMÅ PRISFORSKJELLER

Vi har sjekket prisene for noen av de mest vanlige nikotinholdige preparatene som fås kjøpt reseptfritt på apoteket. Det er liten prisforskjell mellom de tre største apotek-kjedene.



«Varig slank takket være

Har du noen gang gått til innkjøp av et slankemiddel etter å ha lest en fantastisk omtale i et ukeblad? Hvorfor har artiklene så få kritiske røster? Vi har spurt redaktørene i Hjemmet og Norsk Ukeblad.

kommentar HANNE HATTREM
foto SCANPIX og NORSK UKEBLAD

TITTELEN PÅ DENNE ARTIKKELEN er hentet fra et oppslag i Hjemmet i fjor. Slankesaker er fett stoff for ukebladene. Minus 30, minus 40 og til og med minus 60 kilo: «Piece of cake» etter at alt av slankekurer var gjennomgått, uten annen virkning enn at vekten økte til mer enn den var før kuren.

Oddvar gikk ned over 30 kilo av å spise rekeskall. Elin har mistet vekt, diabetes og kolesterol av et kosttilskudd. Janicke er blitt slank av sjøtangplaster. Og Wenche Myhre har fått bedre hud, mindre vekt og mykere ledd etter å ha inntatt dobbel dose av et kosttilskudd.

Dette er noen av mange som har stått fram med sine historier i ukebladene. De hadde et trist liv (kanskje bortsett fra Wenche Myhre?). De har spist et middel som gjorde at de ikke lenger har et trist liv. Virker dette for deg? For også *du* har tygget deg gjennom en omfattende meny av slankekurer...

Blir vi lurt?

Mange legger både håp, tro og ikke minst penger i å prøve midler som andre har lyktes med. Nettopp derfor har du som leser krav på å få en del opplysninger, utover nivået: «Nå holder jeg det gående halve natta uten å få poser under øynene».

Artiklene har riktignok ofte faktarammer om middelet eller naturmedisinen som er omtalt. Men når en lege av og til blir trukket inn, er det som oftest for å bekrefte historien til den som er intervjuet.

Driver personene reklame?

Tenkt eksempel: «Jeg gikk ned 20 kilo av å spise disse pillene mens jeg samtidig kunne dytte i meg alt jeg ville». Om du ikke helt tror på det, så ønsker du å tro på det, ikke sant?

Ditt «naturmiddel» mot å bli lurt, er å vurdere opplysningene som blir gitt i artikkelen. De setter deg i stand til å bedømme sannhetsgehalten i det du leser.

Så når Norsk Ukeblad skriver om Elin som har gått ned i vekt, har lavere kolesterol og er bedre av diabetes etter å ha brukt kosttilskudd

fra Nature's Own, bør hun ikke da få et spørsmål om hun selv tjener penger på å selge produktene? Nature's Own er naturmidler som omsettes i salgsnettverk der brukeren også ofte selger produktene.

Og om hun gjør det eller ikke, det er mange gode grunner til å legge denne typen opplysninger på leserens tallerken. Ukebladredaktørene bekrefter at de blir kontaktet av folk som vil stå fram i artikler og rose produkter det viser seg at de selger selv.

Ukebladene forsvarer slanke

Forbruker-rapporten har sett nærmere på 2001-årgangene av Hjemmet og Norsk Ukeblad. Hvor kritiske er egentlig ukebladene til det stoffet de presenterer om slankemidler og alternative behandlingsformer?

Hvor populært er dette stoffet blant leserne?

Norsk Ukeblad: – Mitt inntrykk er at det er veldig populært, og økende. Mange søker alternativer eller tilskudd til skolemedisinen. Ukeblader har gitt dette stoffet bred plass.

Hjemmet: – Midt på treet.

Mange legger både håp, tro og penger i å kjøpe et middel som kan hjelpe dem. Hvilke refleksjoner har du rundt dette?

Norsk Ukeblad: – Vi er veldig bevisste i behandlingen av dette stoffet. Vi har artikler under vignetten «Dette virket for meg» som signaliserer nettopp det den sier; at det er enkeltmennesker som forteller om det som virket for dem. Når vi omtaler slike alternative midler og metoder som ikke er vitenskapelig dokumentert på annen reportasjeplass, fremkommer dette som regel, vi tar forbehold og prøver å ha kritiske motforestillinger.

Hjemmet: – Vi er nøye med skikkelig dokumentasjon. Vi er erfarne på helsestoff. Men ikke alt er like vellykket, vi er mer fornøyd med noen produkter enn andre.



nytt slankeprodukt!»

Sjekker ukebladene hvordan det har gått videre med superslankerne og de friskmeldte? Det hadde vært en fin artikkel for oss leserne, uansett utfall. Hvem er blitt tjukke igjen, og hvem er ikke? Det ville blitt en slags slankingens «brukttiltest», hvor vi kunne få dokumentert hvilke midler som rusta eller ikke.

Det skulle vært interessant å få svar på om Elin med Nature's Own-produkter hadde måttet begynne å legge seg klokka ti om kvelden igjen eller om hun fortsatt har peppen. Og om Oddvar som spiser rekeskall i pilleform fortsatt

holder seg slank der ute på vannverket i Bergen kommune. Eller om Tone som gikk ned fra 118 til 64 kilo virkelig er varig slank. Hvis ikke, er jo denne slankekuren hun skryter så veldig av akkurat like dårlig som alle de andre kurene hun har prøvd og bare blitt fetere av!

Slike artikler fant ikke vi i 2001-årgangen. Aller helst skulle jeg hatt svar på om Jannicke fra Bergen er i den formen hun fikk etter å ha gått med sjotangplaster på underarmen (minus 13 kilo på 13 uker).

Da skulle jeg kjøpt det.

stoffet



Redaktør Rønnaug Greaker, Hjemmet, opplag 240.000

Stiller denne typen stoff ekstra store krav til kildekritikk og varsomhet?

Norsk Ukeblad: - Ja. Vi ønsker å være oss vårt ansvar bevisst, og ønsker ikke at folk skal bruke sparepengene sine på ting som ikke virker.

Hjemmet: - Ja. Vi skriver ofte om en person som har brukt et middel, men vi studerer



Sjefredaktør Ulf Arvid Mejlænder, Norsk Ukeblad, opplag 170.000

resultatene fra undersøkelser som ligger bak nøye, og vurderer om de er reelle.

Hvorfor opplyser dere ikke om dette i artiklene?

- Vi behøver ikke skrive dette. Det er opp til oss å vurdere.

Hender det at leverandører av slankemidler og naturmidler også tilbyr kilder som har positive erfaringer med middelet?

Norsk Ukeblad: - Ja. Men vi har også avvist noen. Vi sjekker alltid opp med referansene, og har et krav om at de må være norske. Det er best når uavhengige mennesker selv tar kontakt med oss. Personer som selv har kommersielle interesser i det som omtales, vil vi helst ikke ha.

Hjemmet: - Ja det hender leverandørene tar kontakt og tilbyr et case. Noen ganger finner vi menneskene vi skriver om selv, men de fleste vi skriver om er personer som tar kontakt med oss.

Vurderer dere hvilke mål og motiver kilden har for å få fram saken?

- Ja. Vi sjekker for eksempel om vedkommende er i nær familie til leverandøren.

Hvorfor stiller dere ikke kritiske spørsmål til leverandørene?

Norsk Ukeblad: - Vi stiller kritiske spørsmål, men er nok mer kritiske i artiklene på tema-sidene om kropp og helse enn under vignetten: «Dette virker for meg».

Hjemmet: - Ikke alle våre lesere er undersøkende journalister.

Får dere klager fra lesere som midlene ikke virker på?

Hjemmet: - Veldig sjelden.

Norsk Ukeblad: - Nei.

Sving øksa på

Gå opp trappene, og svi av 10 ganger så mange kalorier som når du står stille i heisen. Gå en rask tur, og forbrenn 50 prosent flere kalorier enn golfspilleren.

tekst GEIR RØED foto BERIT ROALD, SCANPIX

ALTFOR MANGE AV OSS er inaktive, og det er i ferd med å bli et samfunnsproblem.

- Vi drives mot en passivitet som svekker den fysiske helsen, sier helseminister Dagfinn Høybråten (Krf).

Regjeringen er bekymret, og skal nå legge fram en egen stortingsmelding om folkehelse.

Men du kan forbrenne mange kalorier pr time i hverdagen, nesten uten at du tenker over det. Her er oversikten over hvor mange kalorier du forbrenner i hverdagen, på jobb, hjemme og når du trener.

KALORIER I TIMEN

Tallene under gjelder pr time for en person på 70 kilo.

Dagligdagse aktiviteter:

Gange, rolig	215
Gå ned trapper	414
Gå opp trapper	1079
Hus- og hagearbeid	252
Kle seg/vaske seg	192
Klippe gress, manuelt	281
Lage mat/re opp senger	236
Luke ugress	362
Måke snø	481
Sitte og snakke/skrive	111
Sove/sitte og lese/se på TV	74
Stå	89
Sykling, rolig	310
Tørke støv	163
Vaske gulv	281
Vaske vinduer	259



Peile olje. Skifte dekk. Ikke bare nyttig, men også kalordrivende!



Vask vinduer, og forbrenn 259 kalorier i timen.



Gå opp trappene og forbrenn 1079 kalorier per time. Går du ned trappene, er kalorigenbruket under halvparten. Gjelder også statsråd Høybråten!

Sportslige aktiviteter:

Aerobics, hard	814
Alpint	591
Badminton/volleyball	318
Bordtennis	236
Dansing, høyt tempo	355
Dansing, moderat tempo	259
Fotball	510
Gange, rask	384
Golf	244
Håndball, squash	466
Jogging	666
Langrenn	405
Løping, moderat	872
Løping, rask	1213
Ridning	414
Skøyteløp	273
Svømming, rask	296
Sykling, rask	658
Vannski	444

Arbeidssituasjoner:

Arbeid ved samlebånd	148
Bilreparering	259
Graving og haking	414
Gruvearbeid	584
Landbruksarbeid	236
Lett kontorarbeid	185
Maling av hus	215
Murerarbeid	207
Skrive på datamaskin, raskt	141
Slepe tømmer	1168
Vedhugst	444

Husk at alle verdiene gjelder uten pauser.

Hovedregelen er at jo tyngre du er, jo flere kalorier forbrenner du. Dersom du ved rask gange skal forbrenne 200 kalorier, vil du måtte gå i 35 minutter dersom du veier 60 kilo. Er du 75 kilo, holder det med 30 minutter, mens en person på 90 kilo må gå i 25 minutter.

Dessuten forbrenner du flere kalorier jo mer muskler du har. Fettet er det vanskeligere å bli kvitt!

- Men antallet kalorier som forbrennes varierer også etter kroppsbygging, og nøyaktig hvor hardt eller fort du utøver de forskjellige aktivitetene. Tallene om kalorigenbruket er bare en pekepinn, sier ernæringsfysiolog Kari Bugge hos slankefirmaet Grete Roede.

Hvis du ikke er redd for at folk ser rart på deg, kan du gå eller jogge baklengs. Da for-

kaloriene!



La øksa svinge – og bli kvitt 444 kalorier i timen.

brenner du nemlig dobbelt så mange kalorier som de rettvendte. I bakke stiger forbrenningen. I en bakke med stigning på 10 prosent, er forbrenningen 40 prosent større enn på flat mark.

Fysisk aktivitet er best mellom klokka 12 og 21. Da er din reaksjonstid raskest, og hjertet arbeider best.

Helseminister Dagfinn Høybråten ber hver

enkelt ta ansvar for seg selv.

- Vi vet veldig mye om hvordan vi skal ta vare på helsa til befolkningen. Vi har overskudd av kunnskap, men underskudd av handling. Det er den enkelte som i størst grad kan påvirke egen helse gjennom de personlige beslutningene som blir tatt.

Kilder: Grete Roede, Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, Dagbladet.

SÅ MANGE KALORIER BRUKER VI

	Kvinne	Mann
19-30 år	2200	2800
31-60 år	2150	2700
61-75 år	2000	2450

Tallene gjelder pr døgn og forutsetter et middels aktivitetsnivå.

Hvor er tannl

Årlig bruker vi til sammen nærmere fire milliarder kroner fra egen lomme hos tannlegen, og stadig flere politikere vil nå at tennene våre skal være et offentlig ansvar. Men i Mo i Rana borer de ikke hullene til barna. Fordi det ikke finnes tannleger.

tekst og foto GEIR RØED

KAROLINE KAROLIUSSEN (4) sitter i den litt for store tannlegestolen, og venter spent på tannlegen. Karoline har hull i en tann, og tante Anita og niesen Veronika (7) har fulgt henne til Mo og Selfors tannklinikk

Men det er ingen tannlege som skal hjelpe Karoline. På den eneste offentlige tannklinikken i Nord-Norges tredje største by, med noen og tjue-tusen mennesker, er det nemlig ikke en eneste tannlege. Alle de fem tannlegestillingene står ledige. Det har de gjort helt siden i fjor høst.

Det er bare to tannpleiere som passer på tennene til barn og unge, eldre, uføre og psykisk utviklingshemmede på Mo. En av dem er nyutdannede Karina Wiik. Vennlig lener hun seg over Karoline, får henne til å åpne munnen på vidt gap – og kikker nedi.

– Her er det ett hull, konstaterer hun raskt – og lar Karoline hoppe ned fra stolen og bort til skapet med de små gavene barna får hos tannlegen. Mens Karoline spekulerer på hvilken ring hun skal velge, forteller tannpleier Karina at hun setter Karoline opp til ny time neste dag hos den andre tannpleieren.

– Jeg må gjøre mye mer enn det jeg ble opplært til på skolen. Men jeg føler meg foreløpig ikke klar til å gjøre alt kollegaen min kan. Derfor må hun overta Karoline i morgen, sier Karina, og forklarer tante Anita Karoliussen at hullet nok ikke blir boret.

– Ikke? spør tante forundret.

– Nei. Heller ikke hullet Karoline hadde i fjor er boret. Vi er tannpleiere, og kan ikke bore.

– Bryter loven

Det var i oktober i fjor fylkestannlegen i Nordland innførte strakstiltaket. I Mo i Rana skal melketennene i hovedsak ikke repareres. Situasjonen i Mo i 2002 er den samme som på 60-tallet og begynnelsen av 70-tallet, da tannlegemangel førte til at man flere steder i landet – blant annet i hovedstaden – ikke reparerte melketennene.

– Tannpleierne rensker bort råte og pensler med et middel. Dessverre hender det ofte at vi ikke får tatt vekk all råte, og barna må tilbake hit flere ganger. Det skjer også stadig oftere at vi må trekke barnas tenner, fordi vi ikke klarer å stanse råteskadene så lenge vi ikke borer, forteller Lill Vigdis Hansen, leder i Nord-Helgeland tannhelse-distrikt.

Hennes viktigste jobb er å rekruttere, men hun har så langt ikke lyktes med å få en eneste tannlege til byen.

– Det heter i lovverket at vi skal ivareta tannhelsen. Men det klarer vi ikke. Vi bryter loven hver dag, sier Hansen – og viser oss fersk statistikk: Ved Mo og Selfors tannklinikk er det 730 melketenner som til nå ikke er blitt reparert.

– Bedre enn ingen behandling

Klokka har passert lunsjtid, og avtalebøkene til de to tannpleierne er fulle. Anders (6) har hull, som tannpleier Kari-Anne Hatlen legger et belegg over – slik at hullet ikke blir større.

Nestemann, Oscar (7), har tidligere måttet trekke en tann fordi den ikke ble boret, og rett



– Bedre tannlegedekning før gratis behandling

– Det er viktigere å få tannleger til distrikterne, enn gratis tannlegebehandling, sier helseminister Dagfinn Høybråten (KrF).

Dagfinn Høybråten ønsker ikke å bruke mer penger på bedre trygdeordninger for tannhelsebehandling før bemannings-situasjonen i den offentlige tannhelsetjenesten er blitt bedre.

Han varsler tiltak mot tannlegemangelen i revidert nasjonalbudsjett, som regjeringen legger fram i mai.

– Vi vurderer flere typer tiltak, men jeg vil ikke gå inn på dette nå, sier helseministeren.

– Hva synes du om situasjonen på Mo, hvor det ikke er en eneste offentlig ansatt tannlege?

– Det er en uakseptabel og kritisk situasjon.

– Er du overrasket?

– Nei. Jeg er kjent med disse problemene. Vi har et fordelingsproblem. Vi har nok tannleger i Norge totalt sett. Men de er skjevt fordelt,

sier Høybråten – som sammen med utdanningsministeren har satt ned en arbeidsgruppe som skal se på utdanningskapasiteten for tannleger.

– Det tar fem år å utdanne en tannlege. Kan beordring være en løsning?

– Det vil jeg ikke si noe om nå. Men alle parter må strekke seg for å løse situasjonen.

egen?



*Karoline Karoliussen
blir ikke undersøkt av
tannlege – det finnes
ingen offentlige
i Mo i Rana.*

møter opp til time, og som gjerne har mye tannråte. Vi satte opp ny time, og passet på at de til slutt kom. Nå sender vi bare ut et brev om at de selv må kontakte oss dersom de vil komme. Dermed får vi nok ikke fanget opp alle, sier leder for tannhelsetjenesten Lill Vigdis Hansen.

For dårlig lønn

Noen hundre meter nedenfor den offentlige tannklinikken, holder den iransk-svenske tannlegen Ali Nowzari til. Han er en av sju-åtte privatpraktiserende tannleger på Mo. De andre, for det meste tannleger som er godt oppe i årene, har proppfulle timelister – og tar ikke imot nye pasienter.

Ali var den siste offentlig ansatte tannlegen. Han sluttet i fjor høst, og startet privatpraksis.

- Det var ikke nødvendig å annonsere, sier Ali – som han bare kalles i lokalsamfunnet. Jeg har for lengst fått nok å gjøre.

Det offentlige leier ham til de mest prekære oppgavene. Dessuten ringer pasient-telefonen uavbrutt. Nå er det minst to måneders ventetid på vanlig time.

- *Hvorfor vil ikke tannleger jobbe i den offentlige tannhelsetjenesten?*

- Lønna. Som offentlig tannlege hadde jeg drøyt 300 000 kroner. Jeg ville blitt dersom jeg hadde fått en halv million kroner.

- *Etter at du sluttet på den offentlige tannklinikken, sluttet de med å reparere melketennene. Hva synes du om det?*

- Barna lider. Spesielt de yngste, som skal ha melketennene sine i flere år. For samfunnet vil det koste mer ikke å bore. Tenner som råtner må kanskje trekkes. Dermed er det ikke nok melketenner til å støtte de permanente tennene når de kommer opp. De blir skeive, og da må det offentlige bekoste tannregulering, forklarer Ali.

SVs Olav Gunnar Ballo la for to år siden fram et forslag for Stortinget om en tannlege-reform.

- Vi er vant til å betale hos tannlegen. Men det er et kunstig skille mellom tannhelse og annen helse, og flere og flere reagerer på dette. SV er enig, og ønsker at det ikke skal være

og slett råtnet. Nå var det – heldigvis – null hull.

- Det er bedre med tannpleier enn med ingen behandling, sier pappa Sigve Grønfjell. Tannpleier Kari-Anne er enig i det. Men samtidig vil hun ikke være noen «mini-tannlege», som hun sier.

- Vi skal forebygge tennene slik at det ikke blir hull. Vi skal ikke drive brannsløkking, slik vi gjør nå, sier Kari-Anne. I en liten pause mellom to pasienter setter hun seg ned på tannlegestolen, bøyer seg litt oppgitt fremover og ser alvorlig på oss:

- Dette er en ond sirkel. Når barna har opp-til flere hull, er det vanskelig både for dem og foreldrene å holde det tilstrekkelig rent i munnen. Dessuten er det ressurskrevende å la være å bore. Barna må hit flere ganger, og vi bruker mye tid på hver pasient.

Behovsprøver

Budsjetts situasjonen gjør at tannklinikken behovsprøver utdeling av fluortabletter. Tenåringene som gjerne skulker tannlegetimene, blir nedprioritert.

- Før fulgte vi opp «verstingene» som ikke

► dyrere å gå til tannlegen enn til legen, sier Ballo, som ikke fikk flertall for sitt forslag.

Han forbereder imidlertid nå et nytt forslag om at en del tannlegebehandling, som innleggelse av broer, kunstige tenner og tannregulering, skal betales av det offentlige.

Men på Mo i Rana ristes det energisk på hodet over forslaget om gratis tannlege.

- Og vi som ikke har ressurser nok til barna! Jeg tør ikke tenke på hva som trengs av ressurser dersom alle skal ha rett på tannlege mot å betale en liten egenandel, sier leder for Nord-Helgeland tannhelsedistrikt, Lill Vigdis Hansen.

- Men hvis det blir vedtatt - og lovbestemt?

- Ja, da vil vi bryte loven enda mer enn i dag. Her på Mo ville ikke tilbudet blitt noe bedre. Først må politikerne gjøre den offentlige tannhelsetjenesten i distriktene så attraktiv at tannlegene vil besette stillingene, i stedet for å åpne privat praksis i sentrale strøk.

- Hårreisende

Fylkestannlegen i Nordland, Tove Broback, foreslår å gå forsiktig fram, og starte med at de svakest stilte skal få rimelig tannlegebehandling.

- At alle i løpet av noen få år skal få gratis



Verdt å vite om tannhelsetjenester

Disse får gratis tilbud:

Ifølge lov om tannhelsetjenester skal disse gruppene ha gratis tannlegebehandling, i følgende prioriterte rekkefølge: Barn og unge under 18 år, psykisk utviklingshemmede, eldre og uføre i institusjon eller som har hjemmesykepleie, ungdom på 19 og 20 år (disse må betale 25 prosent av kostnadene til behandling), fengselsinnsatte.

Refusjoner for voksne:

Alle andre må betale for tannbehandling. Bare enkelte ting dekkes helt eller delvis av det offentlige.

Ifølge Den norske tannlegeforening bruker den voksne befolkningen hvert år nærmere fire milliarder kroner på tannlegebehandling. I år 2000 refunderte det offentlige drøyt 100 millioner kroner. Dette utgjør dermed skarve 0,3 prosent av de kostnadene vi har. 99,7 prosent må vi altså betale selv!

Informasjon om hva det offentlige kan støtte, finner du på www.tannlegeforening.no.

Det er imidlertid store variasjoner mellom fylkene for hvor mye støtte som utbetales. En kartlegging fra 1990 viste at Oslo-borgere fikk seks ganger mer i støtte enn innbyggerne i Sogn og Fjordane.

Priser:

Offentlige tannleger har faste priser fastsatt av Helsedepartementet. Hos private tannleger er det fri prissetting. En prisundersøkelse Aftenposten gjorde i vinter, viser da også at det er store prisforskjeller blant tannleger i Oslo.

Puss og rens av tennene, to røntgenbilder, reparasjon av to hull og innsettelse av en porselenskrone, koster 4700 kroner hos Tøyentannlegen Finn Høyer-Andreassen. Den dyreste tannlegen skulle ha 6200 kroner for samme jobb.

Ifølge Konkurransetilsynets forskrifter skal alle tannleger ha oppslag på venteværelset over prisene på de mest vanlige tjenestene. Dessuten skal komplett prislister være tilgjengelig, med priser som menigmann kan forstå.

Hvis tannlegebehandlingen koster 2000 kroner eller mer, skal tannlegen gi deg et prisoverslag før behandlingen starter.

Klager:

Ønsker du å klage på behandlingen hos tannlegen, kan du henvende deg til Den norske tannlegeforenings klagenemnd i fylket der du bor, eller til Fylkeslegen. Gjelder klagen priser, kan du klage til Forbrukerrådet.

SLIK STELLER DU TENNENE

- Tennene til både barn og voksne må pusses to ganger daglig med fluortannkrem. Bruk minst to minutter på hver puss. Ta om nødvendig tiden. To minutter er nemlig lenge.
- Foreldrene bør bistå med tannpussen til barna er minst ni år gamle. Barn skal som hovedregel også ha fluortabletter. Disse skal du få gratis på de offentlige tannhelseklinikene.
- Slikkerier og brus er fortsatt fy, fy! Selv om stadig flere av oss, barn som voksne, spiser og drikker søtsaker daglig, frarådes dette på det sterkeste av tannlegene. Også juice og saft ødelegger tennene, både på grunn av sukkeret og syrene det inneholder, dersom du ikke steller tennene godt nok. I en ren tann blir det aldri hull!

Kilde: Tannklinikken i Mo i Rana



Fluortabletter må du spise hver dag, formaner tannlegene.

tannlegebehandling, vil ikke gi noe reelt tilbud til hele befolkningen. De som har fast tannlege vil få. Alle de uten fast tannlege vil fortsatt stå uten behandlingsmuligheter. Da ville vi virkelig fått en skjev utvikling, sier Broback.

Slik tenker også Arbeiderpartiets medlem av sosialkomiteen, Oslo-representanten Brit Hildeng.

- Vi må gå skritt for skritt. Den neste gruppen som nå bør prioriteres er eldre med dårlig økonomi, som også gjerne har dårlige tenner, sier Hildeng.

- Hva synes du om situasjonen i Nordland, hvor melketennene ikke repareres?

- Det er hårreisende at det er slik.

- Hva bør gjøres?

- Statistikken viser at mange tannleger nærmer seg pensjonsalderen. Det viktigste er etter mitt skjønn, å få en tannlegeutdanning i Tromsø.

- Men det tar mange år å utdanne en tannlege...?

- Ja, og inntil da må fylker med en prekær situasjon, som blant annet Nordland, forsøke stimulerings tiltak som høyere lønn og bedre arbeidsbetingelser. Dessverre har vi i Norge ikke tatt like stort ansvar for tannlegedekning

gen som for legedekningen, sier Hildeng.

- **Utfordrende**

Ledelsen i Nordland fylkeskommune har nå innsett at de må gjøre noe. Fylkesråd Rolf Knoph (SV), som er ansvarlig politiker for blant annet tannhelsetjenesten, opplyser at fylkespolitikkerne i april skal ta stilling til et forslag om høyere lønn og frynsegoder til tannleger som vil til fylket. Begynnerlønnen heves med seks lønnstrinn til lønnstrinn 51, som utgjør drøyt 30 000 kroner mer i året. I tillegg får tannlegene en pakke til om lag 100 000 kroner i etableringsstipend eller til nedbetaling av studielån.

- Er det nok?

- Da er vi i hvert fall konkurransedyktige med andre fylker. Men vi kan ikke bare heve lønningene. Vi må få en tannlegeutdanning i landsdelen.

- Hva synes du om at melketennene på Mo i Rana ikke blir reparert?

- Det er en håpløs situasjon. Men hva skal vi gjøre når vi ikke har tannleger, spør fylkespolitiker Rolf Knoph i Nordland.

8000 for nye tenner

Før jul løsnet den gamle protesen til Tore Fineide fra Finneidfjord i Hemnes. Tennene protesen satt fast i, ville ikke mer. Dermed ble det akutthjelp hos tannlegen.

I løpet av vinteren og våren har det blitt flere tannlegebesøk. Først måtte han trekke åtte av tennene, så var det tid for å ta mål til ny protese, og til sist innsettelse av nye tenner i overmunden. Totalprisen blir bortimot 8000 kroner.

Dette ville han fått dekket av det offentlige dersom han var på institusjon eller hadde hjemmesykepleie. Nå må han betale alt selv.

- Dyrt er det, men jeg må jo ha tenner, sier den pensjonerte gårdbrukeren.

- Er det et stort innhogg i økonomien?

- Ja, men det må gå...



Tannlege Ali Nowzari forlot den offentlige tannhelsetjenesten, og åpnet privat praksis. Her behandler han den pensjonerte gårdbrukeren Tore Fineide fra Finneidfjord i Hemnes, som for 8000 kroner skal få nye tenner i overmunden.

Uten tannlegevakt

I Haugesund bør du ikke få tannpine i helgene. Vestlandets fjerde største by, med over 30.000 innbyggere, har nemlig ikke tannlegevakt.

Haugesundere som trenger akutt tannlegehjelp må derfor enten reise til Stavanger eller Bergen, forsøke å få tak i sin faste tannlege (hvis de har...), eller vente til det blir hverdag igjen.

Tannlegevakt har vært et diskusjonstema i flere tiår, forteller lokalavisen Haugesunds Avis. Men i mai skal helse- og sosialutvalget i Rogaland fylkeskommune behandle et forslag om opprettelse av tannlegevakt i Haugesund. Det vil koste om lag en kvart milliard kroner i året.

PLIKT TIL Å HJELPE

Tannlegene, offentlige som privatpraktiserende, har plikt til å hjelpe når du trenger akutt behandling. Da går du foran alle timeavtaler!

Men det regnes ikke som akutt dersom ei fylling faller ut, eller du har mistet ei flis av en tann. Det må være vondt, og behov for øyeblikkelig behandling.

VIL HA GRATIS TANNLEGE

Gjennomsnittshusholdningen bruker ifølge Statistisk sentralbyrå, 2800 kroner i året på tannlegebehandling. Til sammen bruker nordmenn årlig nærmere fire milliarder kroner hos tannlegen. SV, Fremskrittspartiet og deler av Arbeiderpartiet, mener tannbehandling skal være gratis, eller nesten gratis.

BILLIGERE I UTLANDET

Flere nordmenn reiser til utlandet for å reparere tennene sine. I nord har flere tatt turen over til Russland. Andre kombinerer Syden-tur med tannlegebehandling.

Lokalavisen Asker og Bærums Budstikke, fortalte i fjor høst om Bærums-mannen Tage Sorkmo, som dro til en norsk tannlege som har praksis på Tenerife i Spania. Der betalte han om lag 28 000 kroner for 11 nye tenner. Sorkmos faste tannlege hjemme skulle ha 20 000 kroner mer.

175 ledige stillinger

Mens det er til dels overetablering av tannleger i storbyene og på det sentrale Østlandet, er det stor tannlegemangel i Distrikts-Norge. Mangelen på tannleger er stor langs det meste av vestlandskysten og nordover, og for øyeblikket er det 175 ledige tannlegestillinger i den offentlige tannhelsetjenesten. 55 av landets kommuner er uten offentlig tannhelseklinik.

Verst er situasjonen i Nordland fylke, hvor sju kommuner er helt uten tannlege. En av tre offentlige tannlegestillinger står tomme. Innenfor Nordland er krisen størst på Nord-Helgeland, hvor 8,5 av 18 stillingshjemler nå står ledige, opplyser fylkestannlegen i Nordland.

Samtidig etablerer stadig flere tannleger seg i storbyene og sentrale strøk. I løpet av ti-året fra 1989 til 1999 ble det 97 flere privatpraktiserende tannleger i Oslo kommune, viser tall fra Statens helsetilsyn. I 1999 var det 1600 pasienter per tannlege i Nordland fylke. I Oslo, som har best dekning, var det i underkant av 800 pasienter per tannlege.

Tur-retur eller visum

Hvis du var i tvil, så trenger du enten en hjemreisebillett eller et visum, dersom du skal reise til Thailand.

En fortvilet leser kjøpte enveisbillett til Bangkok hos Kilroy Travels, som ganske riktig opplyste at han da trengte visum. Men da han snakket med den thailandske ambassaden, forsto han at det ikke var nødvendig.

Men det var det. SAS nektet ham å være med flyet, og han fikk utsatt avreisen ett døgn. Så bar det til Oslo og ambassaden, hvor han insisterte på å få kjøpe visum, og så bar det av sted til Thailand. Noen kroner fattigere, og en dag forsinket.



Hold deg på veien

Når regnet plasker mot asfalten, er det viktig å ha valgt riktige sommerdekk. På våt vei trenger det dårligste dekket hele seks meter lengre bremserekning enn det beste dekket, viser bladet **Motors test**.

Motor har i samarbeid med flere nordiske bilblader testet sommerdekk i dimensjonen 195/65 R 15 H. Testkriteriene er grep på våt asfalt, overgangsføre med snø og is, og kjøreegenskaper. Pirelli P6 stikker av med en knepen seier, tett fulgt av Continental PremiumContact og Good year Eagle Ventura. AGI ST2-65 er et regummiert dekk som peker seg ut som testens klart dårligste. De øvrige dekkene som er vurdert, er Bridgestone Turanza ER70, Michelin Pilot Primacy, Nokian NRH2 og Hankook Optimo K406.

Continental PremiumContact kommer også svært godt ut i danske Tænk+Tests sommerdekktest. Bladet har kjørt totalt 27 sommerdekk i to vanlige dimensjoner – 175/65 R 14 T og 195/60 R 15 H. Av 195-dekkene får åtte karakteren «god» og fire regnes som «middels». Foruten Continental, anbefaler bladet Uniroyal Rallye 540 og Firestone Firehawk 700. Dunlop SP Sport 200 E, Goodyear Eagle NCT 5, Goodrich Touring G og Kleber Viaxer AS når ikke opp i det gode selskap.

Blant de mindre 175-dekkene kåres Firestone F 590 Fuel Saver til testvinner, etterfulgt av Bridgestone B330 Evo og Continental EcoContact. Dårligst er Goodrich Touring G, Nokian NRT 2 og Sava Effecta.

Kort sagt...

– Jeg vil heller ha Xbox enn PlayStation 2.

I konkurranse med GameCube er jeg ikke helt sikker. Jeg liker egentlig best å spille basketball – utendørs.

Spillekspert Håvard Steinde til
Dagbladet ved lanseringen av
Xbox

Laaangt til dorullen ...

Har du lett etter lysbryteren på hotellrom? Eller ikke skjønt hvordan fjernsynet skal skrues på? Det er ikke alltid så praktisk som det burde vært.

Også dorullen kan være et problem på hotell. Som her, på Meyergården Rica hotell i Mo i Rana. På badet er dorullen plassert nesten én meter unna toalettet. Rett under håndvasken.

Tenk, så vanskelig det er å strekke seg så langt for barn? Til og med godt voksne må lange ut for å bli «ferdig».

Og plasseringen rett under håndvasken, fører selvsagt til at dorullen hele tiden blir fuktig – altså før bruk. Fy, Rica!



Forbruker-rapporten – aldri for gammel

Testene i Forbruker-rapporten blir tydeligvis aldri for gamle.

En trofast leser i Stavang i Sunnfjord, restaurerer påhengsmotorer, og husket at vi tidligere hadde mange omfattende tester av slike motorer.

– Han mente testene kunne være til hjelp i restaureringsarbeidet, og kom og leverte en liste med åtte nummer av Forbruker-rapporten fra 1960-, 70- og 80-tallet som han gjerne ville ha kopi av, forteller Ragnhild Mork ved Forbrukerrådets kontor i Sogn og Fjordane.

Testene den gangen var svært omfattende og detaljrike. En av testene fra 1968 strakk seg over 30 – tretti – sider (!). Men takket være et oversiktlig arkiv, har redaksjonen og fylkeskontoret funnet alle testene mannen ønsket – og sendt dem i posten.

– Det er ikke ofte vi får slike henvendelser, ler Ragnhild Mork, som syntes det var moro å hjelpe leseren i Sunnfjord.





Mat for kvinner

En dansk undersøkelse tyder på at fiskefett kan redusere menstruasjonssmerter.

78 unge kvinner som var plaget av menstruasjonssmerter, fikk prøve tilskudd som inneholdt fiskeolje og vitamin B12. Resultatet var mindre smerter for mange i gruppen.

Nutrition News Focus anbefaler den som vil forsøke å lindre menstruasjonssmertene med fiskefett, å spise fet fisk som laks, sild eller makrell framfor å kjøre i gang med kapsler.

Kanskje skal du som er kvinne også vurdere å redusere inntaket av kaffe. Kaffe er et nytelsesmiddel som får æren for både positive og negative helseeffekter. Nå har en undersøkelse presentert i tidsskriftet Fertility and Sterility antydning at fem kopper om dagen kan øke østrogennivået i blodet. Og forhøyede østrogennivåer kan igjen øke risikoen for kreft i bryster og livmor. På den andre siden trenger kvinner østrogen for å beskytte seg mot benskjørhet. Konklusjonen må bli: All overdrivelse er risikabelt.

Kort sagt...

– Vi må være billigst.

Det er dumt ikke
å være billigst når
navnet på vår kjede
er Bunnpris.

Bunnpris-sjef Trond Lykke
til VG

Reklamestopp.dep.no

Til glede for nye lesere, kan vi nok en gang informere om retten til å si nei takk til adressert reklame.

Etter at vi i Forbruker-rapporten 2/2002 fortalte om hvilke muligheter du har til å takke nei til reklame, fikk vi en tilbakemelding fra en våken leser:

– Internettadressen www.reklamestopp.no tilhører ikke tjenesten Reklamestopp.

Vår leser har helt rett. Reklamestopp er en tjeneste som administreres av Barne- og familiedepartementet. Men nettadressen www.reklamestopp.no eies av selskapet Stillinger.no.

Daglig leder i Stillinger.no kan fortelle oss at han tidlig gjorde departementet oppmerksom på at de burde reservere adressen www.reklamestopp.no. Departementet valgte ikke å reservere dette domenenavnet.

Resultatet er at du må bruke en departementsadresse for å komme fram til tjenesten Reklamestopp. For å reservere deg mot reklame, taster du www.reklamestopp.dep.no.

Den hyggelige meldingen er at Stillinger.no inntil videre sender deg direkte til departementet, hvis du mot formodning skulle insistere på å bruke den noe enklere adressen www.reklamestopp.no.



Norrøna endrer vaskelappen

Klesprodusenten Norrøna vil nå endre vaskelappene sine.

I Forbruker-rapportens februar-utgave ble det avslørt at endel produsenter av sportsklær, blant annet Norrøna, ikke merker klærne i tråd med forskriftene. På noen plagg skriver Norrøna at klærne består av gore tex, men ikke hva slags fiber det er (ull, bomull, nylon, etc.).

Men fra og med neste produksjon skal dette være i tråd med forskriftene, lover Norrøna.

Elefantmerket appelsinjuice

Rettferdig kaffe og rettferdige bananer er vi etter hvert blitt vant til å finne i butikkhyllene. Nå er den rettferdige juicen på plass.

«Elefantmerket garanterer en god handel mellom u-land og i-land», heter det i en melding fra merkeordningen Max Havelaar.

Den juicen som nå skal være å finne i butikkene, er laget av appelsinkonsentrat fra Brasil. Norgesgruppens forretninger selger juicen, og dette betyr at du for eksempel kan gå til Meny, Eurospar, Spåra, Ultra eller Centra for å få tak i elefantmerket juice.

Økologiske kjøttkaker

Gilde har lansert økologiske karbonader og kjøttkaker.

For å kjøpe kjøttkaker som er laget av råvarer som er garantert økologiske, må du til Ultra, Centra eller Meny. Men da får du ifølge Spisgodt.no, mat fra Debio-godkjente gårder i Norge. Debio er godkjenningsordningen for økologiske råvarer her i landet.

Økologiske kjøttkaker eller karbonader kan for øvrig være noe å tenke på for deg som ikke tåler melk. Produktene er nemlig laget uten tilsetning av melk, og du finner dem i frysedisken.



Tidsstyring via personsvar

Unge menn vil selv bestemme hvem de snakker med og når.

En markedsanalyse fra Netcom viser at fire av 10 mobiltelefonbrukere abonnerer på personsvar-tjeneste. Tjenesten gjør det mulig å viderkople telefonen til en telefonsvarer.

Ifølge nyhetsbyrået Newswire, er «garvede mobilkunder, med seks år eller mer på baken og mobilregning på over 400 kroner i måneden» de som bruker personsvartjenesten mest flittig. Menn i alderen 25 til 39 bruker tjenesten mest.

– Ungdom i tenårene er mest opptatt av å utvide sitt nettverk, mens de over 20 er mer opptatt av å administrere det, sier trendforsker Ole Petter Nyhaug til Newswire.

Krydder mot smerter

De lærde strides, men en ny undersøkelse antyder at giktsmerter i knærne kan lindres med ingefærekstrakt.

250 pasienter med gikt i knærne drakk ingefærekstrakt i seks uker. Pasientene kunne redusere inntaket av smertestillende medikamenter. Men selv om ingefær har vært brukt mot smerter i flere hundre år, har ingen undersøkelser kartlagt hvilke eventuelle bivirkninger dette gir over lang tid. Derfor vil ikke fagfolk anbefale deg å droppe pillene til fordel for krydder, ifølge Nutrition News Focus.



Kort sagt...

– Jeg kan ikke se at antallet etasjer betyr så mye, det er mer et spørsmål om bygningen kan innpasses i den eksisterende bygningsstrukturen.

Byutviklingskomiteens
Peter N. Myhre (Frp) til
Aftenposten om skyskrapere
i Oslo sentrum

Miljøfarlige stoffer i sjampo

Av 40 testede sjampoer fikk bare fire beste miljøkarakter, og de miljømerkede er ikke nødvendigvis best.

Grønn hverdag og Miljøheimevernet har miljøtestet sjampoer som finnes på det norske markedet. De konkluderer med at det brukes både giftige, tungt nedbrytbare og hormonforstyrrende stoffer. Beste karakter får Urtekram Rasul Shampoo, Urtekram Shampoo Barn, Lavera Sensitiv Shampoo, ACO Schampo normal/fett hår og Wella Shampoo normalt/fett hår.

I undersøkelsen er det kontrollert for flere typer stoff, blant annet konserveringsmidler og hormonforstyrrende stoff. Konserveringsmidler er blant de mest miljøbelastende stoffene i sjampoer. Produkter med holdbarhetsdato inneholder derfor ofte færre skadelige stoffer.

Det er ikke nok å følge varemerkene. To sjampoer fra Wella er med i testen, og mens den ene får beste karakter, får den andre nest dårligste.

Ikke engang miljømerkene Svanen og Bra miljøval gir en entydig veiledning for hva som er mest miljøvennlig. De miljømerkede produktene havnet heller ikke alltid øverst på karakterskalaen, noe som kan skyldes at miljømerkingens krav er laget slik at en del av produktene på markedet skal klare kravene.



Kort sagt...

– Noen av numrene lagrer jeg for å få tak i noen som vet hvor man kan få tak i venner som ikke har telefon.

Skoleelev til Bergensavisen, om hvorfor han har så mange nummer lagret i telefonen



Unngå musesyken

Bruk tastaturet flittig og bruk alle fingrene. Det er veien til pc-himmelen.

Du kan lære å bruke alle fingrene når du skriver på tastaturet, og programmet Wintouch Office er én av flere muligheter. Wintouch lærer deg touchmetoden via internett, eller via et program du installerer på din egen pc for 390 kroner.

Musearm eller såkalt data-nakke er voksende problemer nå som mer eller mindre kyndige tastatur-brukere tvinges til å bruke pc i jobben. Du kan skrive raskt med to fingrer, men du kan skrive raskere og mer avslappet når du bruker alle ti.

Wintouch lærer deg også å bruke hurtigtaster i stedet for mus, noe som ytterligere minsker belastningen på armer og skuldrer.

Gå til www.wintouch.no for å lese mer og for å teste hvor raskt du skriver.

Lag riktig hull

Dyrest er ikke nødvendigvis best, konkluderer danske Tænk+Test etter å ha testet boremaskiner.

Maskinene er delt inn i tre klasser: Oppladbare, slagboremaskiner og borhammere. De oppladbare maskinene egner seg ikke for større borearbeider i stein eller betong, mens de kraftigere maskinene slås av de batteridrevne når det gjelder å skru inn skruer.

Blant de oppladbare maskinene kommer Skil 2850 best ut, rangert foran den langt dyrere Metabo BST 12. I klassen for slagboremaskiner er AEGs SB2E 850 RS beste kjøp. Black & Decker kommer dårligst ut i begge disse klassene. Blant tungvektene, borhammerne, seirer Skil 1745.

Ialt 27 modeller fra AEG, Black & Decker, Bosch, DeWalt, Makita, Metabo og Skil er med i testen. Undersøkelsen avslører blant annet store forskjeller i batterikapasiteten på de oppladbare maskinene. Alle som har jobbet med en slik maskin, vet hvor irriterende det er å gå tom for strøm midt under arbeidet. Tænk+Test anbefaler derfor at du kjøper et ekstra batteri med en gang hvis det ikke følger med boremaskinen.

Unngå å bli svartelistet

Mange velger å betale en regning de har innsigelser mot av frykt for å bli stemplet som dårlige betalere.

Havner du i registrene til kredittopplysningsfirmene, kan det bli vanskelig å få for eksempel lån, lønnskonto og mobiltelefon. Dermed velger altså mange å betale en regning de har innsigelser mot, og Forbrukerrådet foreslår nå at Datatilsynet endrer konsekvensvilkårene for kredittopplysningsforetak, slik at betalingsanmerkninger på privatpersoner ikke kan

registreres før det foreligger en rettskraftig avgjørelse for at kravet er rettmessig.

Norske Inkassobyråers Forening er bransjeorganisasjonen for inkassobedriftene. Generalsekretær Thor Andersens råd til forbukere som ikke vil betale en regning, er å henvende seg skriftlig til kreditor og inkassobyrå. Hvis du ringer, husk å notere dato, klokkeslett og navnet på vedkommende du snakker med. Har du ikke disse opplysningene, er det vanskelig å komme noen vei rettslig med saken.



Skaff deg svar på spørsmålene dine

Det er fort gjort å gjøre et dårlig kjøp. Bli abonnent og få tilgang til tester, kontrakter og nyheter på internett. I tillegg får du 10 utgaver i året av Forbrukerrapporten i posten – med stoff du kan imponere både deg selv og andre med.

Bli abonnent for kr 225,- pr. år på www.forbrukerrapporten.no eller ring kundeservice, telefon: 22 58 69 71

FORBRUKER RAPPORTEN



Moteklærne smelter!

Britt Solberg (t.v.) og Asbjørg Røske Sundet i Reklamasjonsnemnda for vask og rens, får mange klager på ytterjakker i mikrostopper.

De populære ytterjakkene smelter når de blir rensset, til tross for at de er merket for å tåle rens. Reklamasjonsnemnda for vask og rens får inn en rekke klager på plagg som er laget av såkalte mikrostopper.

tekst HANNE HATTREM foto SCANPIX

DEN ELEGANTE frakken fra Mulberry til 5000 kroner, ble ødelagt allerede ved første rens.

– Trolig er ytterstoffet impregnert med et middel som går av flekkevis når det blir rensset. Det har samlet seg i små klumper. Jakka er ødelagt, fastslår Britt Solberg, formann i Reklamasjonsnemnda for vask og rens.

Søppelsekk

De trekvartlange ytterjakkene med et plast- eller bevernylonaktig utseende, har vært populære i et par års tid.

– Klagene til nemnda på disse jakkene, øker. Det er tydelig at folk nå har begynt å rensse dem etter en tids bruk. Men plaggene vi ser her, er så dårlige at de ikke tåler å bli rensset, selv om det er slik de skal rengjøres ifølge vaskerens anvisningen, sier Asbjørg Røske Sundet, Forbrukerrådets ekspert på klær, og mangeårig medlem av reklamasjonsnemnda.

Klærne som er ødelagt, er laget av mikrostopper. Fremstillingen av mikrostopper skjer ved at to stoff blir limt sammen. Ytter-

stoffet er som regel av polyester eller nylon. Dette blir laminert eller limt sammen med polyuretann, som er et plastbelegg, av samme typen som du finner i badedrakter og bh-er.

Kvaliteten på stoffet kommer an på hvor godt de to stoffene er limt sammen. Ved rens delamineres ofte stoffet fordi polyuretannet smelter. Den slipper taket i det andre stoffet og krummer seg sammen. Dermed danner det seg folder i det ytterste stoffet.

– Her er et eksempel, sier Røske Sundet, og viser fram en jakke av merket Ricco Vero kjøpt i en Vic-butikk i Oslo i 1998. Det ser ut som jakka har snurpet seg sammen. Polyuretannet på innsiden likner seige biter av en sort søppelsekk.

– Jakka er merket for å tåle vanlig rens, og skal selvfølgelig tåle mer enn fem rensinger som denne har vært igjennom. Paradoxet er at mange av disse klærne egentlig kan vaskes. Polyuretann-stoffer tåler som oftest vask, men her er det føret i viskose som vil krympe så mye at plagget blir

ødelagt hvis det blir vasket. Dette er en uegnet materialkombinasjon, sier Røske Sundet.

Klag til butikken

Når renseriet har rensset plagget etter anvisningen, men plagget likevel blir ødelagt, er det en mangel etter kjøpsloven, mener nemnda. De henviser kundene til butikken med klagen sin. Da har du rett til et nytt plagg, eller eventuelt pengene tilbake, hvis det er umulig å rette feilen.

Leder Britt Solberg i reklamasjonsnemnda, driver selv et renseri. Hun avviser at det er beleilig for renseribransjen å skyve ansvaret over på klesprodusentene når plaggene blir ødelagt av rensprosessen.

– Disse plaggene har skjulte mangler og er feilmerket, noe produsenten helt opplagt må ta ansvaret for. Plaggene viser seg ofte å være av stoffer som ikke engang er nevnt i merkingen. Vi kan ikke gjette oss til hvilke stoffer et plagg består av, selv om Forbrukerombudet vil tillegge renseribransjen mer ansvar i vurderingene om et plagg kan renses eller ikke. Men bransjen er selvsagt blitt mer oppmerksom på at denne typen plagg ikke alltid tåler rensing. Enkelte renserier avviser nå å rensse klær som er laget av mikrostopper, til tross for at produsenten har utstyrt plagget med merkelapp med P for rensing, sier Britt Solberg.



Når renseriet har rensset etter anvisningen og plagget likevel blir ødelagt, er det en mangel etter kjøpsloven.

FAKTA

Reklamasjonsnemnda for vask og rens består av tre representanter fra renseribransjen og én representant fra Forbrukerrådet. Vedtak som blir fattet i nemnda, er rettelende, det er altså frivillig å følge dem. Saken kan likevel ankes til Forbrukertvistutvalget, som avsier vedtak på linje med en dom i retten.

I fjor behandlet reklamasjonsnemnda et hundretalls klager. I 55 prosent av sakene fikk kunden medhold overfor renseriet. I 35 prosent av sakene mente nemnda at det var mangler ved plaggene eller feilmerking som var årsak til problemene, og viste sakene videre som kjøpsklager. 10 prosent av sakene ble avvist.

Stiga Kitchen er en snedig konstruksjon. Du hiver matavfallet i en avfallsmater, presser med en trestav og til slutt skyver du avfallet inn i kompostbingen med et håndtak. Du slipper å vanne, helle i strø-materiale eller røre om.

tekst ELI REKSTAD foto SCANPIX



Avfall til besvær?

SE FOR DEG skapet under vasken på kjøkkenet ditt: Der står det ei stinkende bøtte med matrester av ymse slag. Godt at det er lokk på bøtta. Tanken er at når snøen omsider slutter å lave ned, skal du ta på deg støvlene, finne fram en spade, grave fram kompostbingen og *endelig* få tømt bøtta...

Hjelp fra meitemarker

Stiga Kitchen kommer som et byggesett. Bingen skal monteres utendørs på en så plan og horisontal flate som mulig. Underlaget kan ikke være asfaltert eller hellelagt. Plen eller singel går bra.

Når konstruksjonen er laftet sammen (ingen spiker eller skruer!) skal kassen fylles med jord. Vi helte på tre 80-liters sekker, og fortsatt var det god plass til mer.

Dermed kunne moroa begynne; eggesskall, kaffegrut, teposer, middagsrester, tørre brødsalker, gjenglemte ting fra kjøleskapet som er utgått på dato...

Alt matavfall kan bli til jord igjen. Og det beste – etter en tid kan «maten» spres utover blomsterbed som den fineste og mest næringsrike jord.

Måten maten blir kompostert på er enkel. Avfallet skyves under laget med jord, og nedbrytingsprosessen starter umiddelbart. Mange av nabolagets meitemarker lukter seg fram til godsakene, og bidrar på sitt vis til at prosessen går fortere.

Når neste bøtte med avfall skyves inn, «vandrer» det gamle avfallet oppover i bingen, og blander seg med den jorda som ligger der fra før. Når jorda skal hentes ut igjen fra kassen, gjøres det ved å spa fra toppen.

Nesten luktfritt, men ikke fluefritt

Stiga Kitchen er en luktfri kompost. Ifølge reklamen skal jordlaget holde både lukt og fluer borte. Det stemmer ikke helt, er vår erfaring. På sommerstid samler fluene seg i avfallsmateren, og det kan være en riktig ekkel sverm av bitte små fluer som lufter seg når lokket åpnes. Dersom man ikke passer på å spyle sjakten etter å ha kastet sølete avfall, vil det også lukte litt. Så lenge lokket er igjen vil det verken lukte eller være noe problem med fluer.

Vinterisolert

Komposten er isolert med tykk isopor, noe som gjør at nedbrytingsprosessen fungerer også om vinteren. Jordlaget gjør at avfallet ikke tørker ut når det er varmt, eller oversvømmes når det pøser regner.

Nyttig eller besværlig?

Det er en hyggelig tanke å kunne nyttiggjøre matavfall til blomsterjord, på et lett tilgjengelig sted. Men det koster 5480 kroner (2001) å anskaffe seg en Stiga Kitchen.

Dessuten koster det deg litt mer energi å sortere og benytte bingen, enn det gjør ved å knyte sammen en søppelpose og kaste den i nærmeste avfallsdunk.

Selve kassen tar ganske stor plass, og ikke alle har mulighet til å plassere den, på et lett tilgjengelig sted. Det betyr at når det regner, snør eller er stupende mørkt, skal man være mer enn passelig motivert for å gidde å bruke komposten. Da er det nok enklere for mange å slenge posen i søppelkassen på vei til bilen.

MATAV FALLSORDNING

Flere kommuner har ordninger for innsamling av matavfall. I disse kommunene blir innbyggerne utstyrt med egne beholdere for matavfall, og disse tømmes jevnlig.

Hvis du ønsker å sortere matavfallet, ta kontakt med kommunen din, før du eventuelt anskaffer deg en kjøkkenkompost.

Forhør deg om hvilke planer de har for matavfallshåndtering. Spør også om det er mulig å få redusert renovasjonsavgiften hvis du tar hånd om eget matavfall.

Stopp internett-

Surfing på internett er blitt en nyttig og underholdende aktivitet for alle aldersgrupper. Men nettet inneholder også store mengder tvilsomt materiale. Heldigvis finnes filter som hindrer det verste i å nå fram til din dataskjerm.

tekst JON WOLLA

ENORME MENGDER med usensurert materiale finnes tilgjengelig på nettet. Bombeoppskrifter, nazi-propaganda og pornobilder er gjengangerne i skrekkehistoriene.

Mange foreldre forsøker å holde en viss kontroll over hva barna har tilgang til, ved å begrense surfing til tider hvor

delvis kompliserte å sette opp. De er dessuten dårlig egnet: Enten hemmer de vanlig nettleasing altfor sterkt, eller de slipper gjennom altfor mye tvilsomt materiale.

En surfevakt som er dedikert til formålet, bør engasjeres, og det finnes flere løsninger å få tak i. Programmene koster fra et par hundrelapper opp mot tusen kroner, og de stiller til rådighet et mer eller mindre finmasket garn for å luke vekk det man ønsker å skjermes seg selv eller sine familie-medlemmer mot.

Velg kategori eller alder

Enkelte pakker lar deg hindre websider etter kategori, så som pornografi, kriminalitet, narkotika eller gambling. Andre kombinerer dette ved å stille inn en slags aldersgrense.

De mest avanserte pakkene studerer selve teksten på nettsidene, og blokkerer ut fra gitte sett med kriterier. Det finnes endog programmer som avgjør hvor store mengder hudtoner som finnes i et bilde, og avgjør «porno-faktoren» ut fra dette.

Mange filter-programmer har også separate innstillinger for de forskjellige brukerne av internett-tilkoplingen, slik at de voksne skal kunne slippe til på steder der de yngre kreftene skal holdes ute.

Nesten alle filtrene bruker en liste med «forbudte» adresser når de skal avgjøre hva som skal stanses. Leverandørene oppdaterer disse listene med jevne mellomrom, enkelte hver dag. På pluss-siden betyr dette at du som bruker ikke trenger å vite hvilke steder som inneholder snusket: De blir ganske enkelt stoppet ut fra hvilke kategorier du har valgt.

Små hull

Men denne måte å filtrere på, har selvsagt sine svakheter: Ingen enkeltleverandør kan holde oversikten over hele internett, og det vil alltid finnes småhull i et slikt kontrollorgan. I dag er for eksempel det en enkel sak for hvem som helst å konstruere sine egne hjemmesider der det holdes lite oppsyn over materialet. Innholdet på slike steder vil så avgjort ikke havne på svartelisten med mindre besøkstallene overstiger et visst nivå.

Det har derfor vært gjort forsøk på å lage filterprogrammer med en motsatt vri: En sentral godkjenningssystem der alle nettstedet blir godkjent og utrustet med en kode å la filmverdensens sensur. Dette systemet er blant annet innbakt i Microsofts nettleser Internet Explorer. Problemet med dette er at et fåtall steder er kategorisert, og filteret stenger dermed ute interessante steder som inneholder «renslig» materiale for både store og små. Dermed blir nytteverdien av filteret borte.

Det perfekte filteret finnes med andre ord ikke. Målet for din filteringsjobb må derfor være å fjerne de groveste partiklene og akseptere at mindre grums kan trenge gjennom.

Amerikanske løsninger

Vi har sett nærmere på to løsninger: *Cybersitter 2001* og *Cyber Patrol 5.0*. Begge disse filtrene er amerikanske, og de kan kjøpes via internett. Du kan dessuten teste ut begge pakkene før du kjøper: Begrensede versjoner kan lastes ned gratis.

At pakkene er amerikanske, betyr at de gir noe dårligere beskyttelse for særnorske forhold.



Cyber Patrol har sine sterke sider i muligheten til å tilpasse internettbruken for flere samtidige brukere, samt den grundige loggingsmuligheten. Men det ustanselige maset om å være tilkoplest gjør at det egner seg dårlig for brukere med vanlig, oppringt internett-forbindelse. Programmet kan hentes fra www.surfcontrol.com.

de selv er til stede, eventuelt kombinert med strenge beskjeder om å holde seg unna suspekke sider.

Det er langt fra bare de mest nyfikne som risikerer å havne på glattisen: Søkemotorer er en sentral del av den «nyttige» surfing, men letingen etter opplysninger om en filmstjerne til bruk i en skolestil, kan lett føre fram til data som befinner seg langt under trusestrikken.

Surfevakt

Dersom du er bekymret for hva familiens mer ømskinnede kan dumpe borti på internett, bør du anskaffe en løsning for å filtrere vekk grumsete webtrafikk. Sannsynligvis har du allerede en slik filterløsning innebygget i din nettleser. Men disse filtrene er

grumset!



Blant annet vil beskyttelsen for nettsted der adressen inneholder et «forbudt» ord på norsk ikke hindres, dersom stedet ikke allerede befinner seg på listen over ulovlige steder. Det er altså ikke fritt fram for norske websider med tvilsomt innhold – men beskyttelsen blir dårligere.

Cybersitter 2001

Cybersitter utmerker seg med en svært enkel installasjonsrutine. Selve programmet er på beskjedne 1,21 MB, og kan lastes ned fra leverandørens nettsider på et par minutter.

Programmet koster \$40, og ved å betale, får du tilsendt et serienummer som skal brukes til å aktivisere programmet. Før du betaler, kan du bruke det nedlastede programmet uten kostnad i 10 dager, men du er da begrenset av at filteret ikke kan passordbeskyttes.

Kan stenge nettet

Etter installasjonen startes Cybersitter automatisk hver gang pc-en slås på, og et knippe med standardfiltre er etablert allerede fra første stund. Du kan senere finjustere filteringen ved å åpne programmets styringspanel.

Cybersitter har ikke separate innstillinger for hver bruker. Men dersom du setter opp pålogging i Windows, kan Cybersitter skru av filteringen for en eller flere brukere. Programmet kan også stenge internett til bestemte tider hver dag for en uke ad gangen. En suspend-knapp gir uhindret tilgang i det antall minutter du spesifiserer, og slår deretter automatisk på filtrene igjen.

Programmet oppdaterer sine filtre direkte mot leverandørens nettsted, men dersom du ønsker

det kan du gi programmet et sett med tilleggsregler, for eksempel ved å taste inn norske ord eller nettsteder du ønsker å blokkere. Når programmet blokkerer et nettsted, vises kun en feilmelding, og ikke noen beskjed om at stedet er blokkert slik mange andre filterprogrammer ofte gjør.

Blokkeringer

Videre har Cybersitter blokkeringer for mer spesielle internettfenomener som chat og nyhetsgrupper. Dersom du ønsker å overvåke nettbruken, kan Cybersitter gi deg detaljerte rapporter om hvilke steder som er besøkt når, og hva som eventuelt er blokkert. Rapportene kan også vise deg hvem som var pålogget dersom Windows-brukernavn er satt opp.

Cyber Patrol 5

Cyber Patrol er et tyngre (men ikke nødvendigvis bedre) nettfiltre enn Cybersitter. Også her kan du hente ned en gratis-versjon som varer i 14 dager. Men installasjonsfilen er stor (4 MB), og den krever at du er pålogget internett også når du setter opp programmet, noe som gjør hele prosessen tung. Det er dessuten tidkrevende å oppdatere filterlistene.

Når programmet endelig er installert, kan du sette opp forskjellige passordbeskyttede profiler, og dermed bestemme hvem som skal ha lov til hva. En hendig finesse er at du kan tidsbegrense nettbruken for de forskjellige brukerne. Imidlertid kan ikke denne funksjonen selv slå av tilkoplingen – den nekter bare brukeren å se websidene. En rutine for automatisk nedkopling må altså settes opp for å få full nytte av dette.

Programmet kan oppdatere og

noen forsøker å fikle med systemklokka for å lure seg rundt tidsbegrensningen. Cyber Patrol kan også vise deg hvor mye hver enkelt bruker har vært pålogget internett gjennom oversiktlige ukesrapporter.

Men til tross for omfattende filterlister, opplevde vi at Cyber Patrol likevel slapp gjennom ganske mange tvilsomme nettsider.

Brukerne kan selv stille inn en skjerpet sikkerhet, enten ved å blokkere spesifikke steder manuelt, eller ved å la programmet ganske selve nettadressene for suspekterte ord

Kan også brukes til å overvåke pratesider (chat). Men ettersom programmet er laget for engelsk språk, vil nytte-effekten av denne funksjonen bli heller låber for norske brukere. Funksjonen er dessuten ikke satt opp som standard for websider, og dette var forklaringen på at programmet ikke maktet å filtrere vekk tvilsomme sider godt nok.

Så lenge programmet var aktivt, opplevde vi dessuten et ustopelig mas om pålogging til internett, slik at programmet kunne hente inn utfyllende informasjon fra leverandørens sider. Dette skjedde til tross for at verken nettleser eller andre Internettnettprogrammer var aktive, og maset ga seg ikke før programmet ble stengt av. Som en sikkerhetsfunksjon starter programmet automatisk når man skruer på pc-en. Dermed må man altså avbryte de hyppige påloggingsforsøkene eller skru programmet av og på manuelt.

Dessuten var ikke filtrene helt patente, noe som sannsynligvis skyldes et mangelfullt register over tvilsomme nettsider. Du må betale en årlig avgift på 590 kroner.

Cybersitter imponerer med sin grundige filtrering og enkle oppsett. Vi kunne ønske oss muligheten til å sette opp forskjellige filtre for enkeltbrukere, men noe stort savn er dette egentlig ikke. Programmet kan hentes fra www.cybersitter.com.

ANDRE NETTFILTRE

Det finnes også andre nettfiltre. Enkelte utgjør en mindre del av større sikkerhetspakker for internett. Under finner du noen alternative programmer med henvisning til produsentenes nettsider.

- McAfee Internet Guard Dog (\$40)
www.mcafee-at-home.com
- NetNanny (\$40)
www.netnanny.com
- Norton Internet Security
www.symantec.com



Tren riktigere med



Polar M 51/52: Best, men ikke dyrest. Meget bra avlesbarhet. Må sende inn apparatet for å få skiftet batteri. Stort minus.

Dersom du ønsker å trene riktig, og få mest mulig utbytte av treningen, bør du kjøpe deg en pulsklokke. Men du trenger slett ikke de dyreste variantene.

tekst GEIR RØED foto TERJE BENDIKSBY, SCANPIX og STIFTUNG WARENTST

Timex: Dyrest, og nesten best. Nøyaktig pulsangivelse, men oppgir ikke gjennomsnittspuls.



STADIG FLERE hobbytrimmere kjøper seg nå en klokke som kan måle pulsen under trening, slik at overbelastning eller unødig slapp trening kan unngås. Tyske idrettsmedisinere anbefaler da også pulsklokker, fordi man unngår feiltrening. Hjerterefrekvensen er nemlig en viktig pekepinn under fysisk aktivitet, ikke antall brukte kalorier eller graden av gangspærre eller stølhet.

Bare i år 2000 ble det solgt mer enn en million pulsklokker i Tyskland. Det finske merket Polar har en firedel av det tyske markedet. Her i Norge er Polar nesten enerådende.

Og det er da også Polar som kommer best ut i vår test. Testvinneren er den dyre modellen Polar M 51/52. Den har en veiledende utsalgspris på knappe 1700 kroner, og har det meste av det du måtte ønske deg.

Men billigmodellen Polar A5 får bare hårfint dårligere karakter

og avviker bare litt innholdsmessig fra storebroren. Det er derfor liten tvil om at Polar A5 ut fra pris er det beste kjøpet. Eneste minuset med Polar-klokkene er at de har dårlig hukommelse; at de bare husker siste treningstime.

Usikkert kaloriforbruk

Den tyske testen viser at under statiske forhold er alle apparater noenlunde nøyaktige. Det er først ved sportslig aktivitet bildet differensieres. Forstyrrelser fra andre apparater og støykilder, manglende hudkontakt og feil kroppsbygning førte i vår test til unøyaktigheter og feilmålinger. Spesielt på mennesker som er tynne og spede, ble det unøyaktig måling.

Målenøyaktighet blir i testen ansett som svært viktig. Bare de som har maksimum to prosent avvik får karakteren fire eller bedre på målenøyaktighet. Av tabellen kan du se at fire av ni som selges i Norge, har et avvik som er for høyt til å oppnå en firer. Flere av de andre, som du kan få kjøpt på ferieturen utenlands, viser seg å være til dels svært unøyaktige. Blant annet var det to modeller som hadde et avvik i pulsslag på 27 prosent. Har du 150 i puls, viser altså klokka 110...

Da har du ikke noe utbytte av klokka.

En pulsklokke skal først og

fremst fortelle deg hva slags puls du har. Men flere av klokkene viser også kaloriforbruk og mellomtider. Noen har sykkelstyreholder, og noen kan du bruke i vann.

Mange av oss er opptatt av kaloriforbruket når vi trener. De tyske testerne understreker imidlertid at kaloriforbruket er en antakelse avledet av puls og tid, og vitenskapelig er angivelsen usikker – og sannsynligvis bare delvis riktig.

Pulsklokker selges i de fleste sportsforretninger, og på en del større treningssentre. Det er viktig at du prøver bryststroppene før du kjøper, at den sitter godt rundt kroppen din.

LEVERANDØRER

Polar: Trygve Alm AS tlf, 22 68 81 35

Sigma: Robito AS tlf, 33 32 73 03

Nike: Optura AS tlf, 33 30 45 00

Cardiosport: Silva Norge AS tlf, 69 12 69 50

Vetta: Alu-Rehab tlf, 51 68 18 88

Timex: AS Isenkram tlf, 38 14 86 40

Vetta: Eneste klokke uten stoppeklokkefunksjon. Dårlig hukommelse. Har sykkelstyreholder.



pulsklokke

Fabrikkat	Pris	Nøyaktighet	Støy (NB ikke radiostøy)	Andre pulsmålingsfunksjoner	Hukommelse	Tidsmåling	Samlet pulsmåling	Riperfrihet	Størsikkerhet	Vanntetthet	Temperatursvingninger	Stabilitet av armbånd	Samlet holdbarhet	Håndbok	Handterbarhet	Display	Lagring/transport	Samlet brukervennlighet	Total karakter	
Polar M 51/52	1670	4	4	5	1	4	4	2	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	Bra
Polar A5	1050	4	3	5	1	3	4	2	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	Bra
Timex Fitness 82541	2277	4	5	2	3	5	4	2	5	5	5	5	4	3	3	4	5	3	4	Bra
Nike HRM Triax 15	1249	4	4	2	3	5	4	5	5	5	5	5	3	3	3	1	3	3	3	Middels
Vetta HR 409	*	4	4	2	1	2	3	4	5	5	5	5	3	4	3	1	3	3	3	Middels
Cardiosport Graph X	1699	3	3	4	5	4	3	2	5	3	5	5	4	2	3	4	5	3	3	Middels
Polar A3	925	3	3	5	1	4	3	2	5	5	5	5	4	4	4	3	4	4	3	Middels
Sigma Sport PC 14	798	3	3	5	3	4	3	2	5	5	5	2	3	2	4	4	1	3	3	Middels
Cardiosport Premier	1099	2	3	2	1	3	2	2	5	5	5	5	4	2	4	4	5	3	2	Under middels

© Forbruker-rapporten 5 = svært bra! 4 = bra 3 = middels 2 = under middels 1 = dårlig! 🏆 = best i test 🛒 = bra kjøp

* Pris mangler, fordi klokka ikke er på markedet ennå.

Forbruker-rapportens produkttester finner du på www.forbrukerradet.no



Nike: Viser ikke gjennomsnittspuls, men nøyaktig og robust.



Cardiosport Graph X: Mange funksjoner. Ikke vannrett. Dårlig håndbok.

TESTFAKTA:

Den tyske testorganisasjonen Stiftung Warentest har testet 24 pulsklokker. Forbruker-rapporten har enerett til publisering i Norge, og vi presenterer her de ni modellene som selges på det norske markedet.

Testingen ble blant annet gjort ved at fem menn og fem kvinner syklet på sykkel, med en utgangsbeltastning på 50/100 watt.

Testerne har valgt å la pulsmålingen bety mye i vektningen. Det betyr at samlet testkarakter ikke kan være bedre enn karakteren på pulsmålingen, og pulsmålingen kan ikke være bedre enn nøyaktigheten.

- Tungvint uten klokke

Jurist i Forbrukerrådet, og tidligere skøyte løper på elitenivå, Arnt Olaf Stillerud, er ikke i tvil om at også hobbytrimmeren trenger en pulsklokke.

- Det er kanskje de som trenger slike klokker mest, sier Stillerud. Det er svært viktig å trene riktig. Og den beste indikasjonen på det er å måle pulsen.

- Men pulsklokker koster endel. Er det ikke like greit å ta pulsen selv?

- Nei. Usikkerhetsmarginen er stor. Dessuten er det jo tungvint å skulle måle pulsen mens du jigger eller sykler.

Også treningsleder Tor-Erik Bredesen ved treningscenteret Sats på Aker Brygge i Oslo, anbefaler pulsklokker.

- Mange tenker ikke på hvordan de trener. En pulsklokke vil hjelpe dem å gjøre ting riktigere.

- Hvor mange av hobbytrimmerne hos dere bruker pulsklokker?

- Ikke mange. Kanskje en av 10, sier Bredesen - som ikke anbefaler de dyreste modellene.

- Mannen i gata trenger ikke høydemåler, tråkkfrekvens og slike funksjoner. Det holder med øvre og nedre pulsgrense, og eventuelt måling av gjennomsnittspuls og klokkefunksjon.

Uvant hjelpemiddel

Undertegnede har i en måneds tid brukt testvinneren, både på ergometersykkel, i skisporet, på tredemølle og på søndagstur med familien. Jeg var skeptisk i begynnelsen. Det tar tid å bli kjent med en avansert pulsklokke, og bruksanvisningen er omfattende. Dessuten må man venne seg til å ha et strikkbelte rundt brystkassen. En pulsklokke består nemlig av det som ser ut som en helt vanlig klokke, og strikkbeltet som du fester på kroppen. Denne måler pulsen, og sender det trådløst til klokka på armen.

Jeg er en 33-åring med gjennomsnittskondisjon. Treningen har blitt litt bedagelig med årene, og pulsen har nok ikke vært for høy. Det fikk jeg bevist da jeg begynte å bruke pulsklokka. Og

når pulsen ligger under et visst nivå, piper klokka. Det fikk meg til å anstrenge meg litt mer, slik at pulsen kom opp i minst 122 slag i minuttet. Ut fra min alder, høyde, vekt og kjønn, er det nemlig den minimumspulsen jeg bør ha under trening.

Selv om de modellene som selges her i Norge skal være nokså pålitelige, reagerte jeg på at min testklokke åpenbart viste feil puls utendørs i kulde. Pulsen kunne hoppe opp i nesten 200 under søndagsturen.

På treningsstudioet slår pulsmåleren min inn på pulsmålerne både på ergometersykkelen jeg brukte - og på naboenes! Det ble jeg oppmerksom på da en aktiv pensjonist hadde 167 i puls etter bare noen sekunders tråkking...

IKKE FULLT SÅ BRA:

- **Polar A3:** Tilfredsstillende nøyaktighet. Dårlig hukommelse. Må sendes inn for batteriskift.
- **Sigma sport:** Tilfredsstillende nøyaktighet. Armbåndsfeste ble revet av under bruk. Dårlig håndbok.
- **Cardiosport Premier:** Testens klart dårligste. Styr unna! Få funksjoner. Unøyaktig. Ikke vannrett.



Polar A5: Litt påvirkbar av ytre kilder. Må sendes inn for batteriskift.

Lurt av reklamen?

Føler du deg noen ganger lurt av reklamen? Synes du at supertilbudene ikke virker særlig billigere enn de ordinære prisene?

Forbrukerombudet har nå informert den norske sportsbransjen om hvilke krav som stilles før butikker kan markedsføre varer på «salg» eller på «tilbud».

Forretninger må oppgi førpris i markedsføringen når de bruker betegnelsene «salg» og «tilbud». I tillegg må forretningene kunne dokumentere at varen som er på salg, faktisk er blitt solgt til den oppgitte før-

prisen i perioden rett før salget.

Når forretninger forteller deg at partier med varer er «på tilbud», må prisene være spesielt lave, og det er ikke tillatt å markedsføre lokketilbud som bare omfatter et fåtall produkter. Hvis butikken bare har noen få produkter å selge, må reklamen fortelle deg som kunde hvor mange produkter de skal selge.

Du kan klage på reklame som du mener er misvisende eller villedende. Ta kontakt med Forbrukerombudet på fo@forbrukerombudet.dep.no eller på telefon 23 40 06 00.

Hva sier lowerket?

Markedsføringsloven, § 2. Villedende forretningsmetoder.

Det er forbudt i næringsvirksomhet å anvende uriktig eller av annen grunn villedende framstilling som er egnet til å påvirke etterspørselen etter eller tilbudet av varer, tjenester eller andre ytelser.

Markedsføringsloven, § 3. Utilstrekkelig veiledning m.v.

Det er forbudt i næringsvirksomhet å anvende framstilling som er egnet til å påvirke etterspørselen etter eller tilbudet av varer, tjenes-

ter eller andre ytelser, når framstillingen ikke gir forsvarlig eller tilstrekkelig veiledning eller trekker inn uvedkommende forhold, og derfor må anses urimelig.

Forskrift om sammenliknende reklame gir også retningslinjer for markedsføring som setter priser og produkter opp mot hverandre. I tillegg har Forbrukerombudet laget en orientering (Prisopplysninger - markedsføringsloven) om praksis i saker om prisopplysninger i markedsføringen.

ØKOTIPS



Av JAN SCHRØDER
seksjonssjef i Forbrukerrådet

Politisk ansvarsfraskrivelse

De siste ukene har både SAS, Rimi og Rema fått gjennomgå fra øverste politiske hold. Rimi og Rema likner visstnok Sovjet-butikkene, mens SAS tar seg for godt betalt i Norge, sammenliknet med Sverige.

Det kan være lett å være enig. Men hvem har egentlig ansvaret? Rimi og Rema arbeider tross alt under de rammevilkår som har blitt satt fra politisk hold. Nordmenn flest velger lavprisbutikkene framfor butikker med «raffinerte matvarer», for å benytte landbruksministerens uttrykk. Matprisene er rett og slett så høye at forbrukerne har valgt å handle her. Produksjon og distribusjon av mat er mer politisk styrt enn kanskje noe annet marked i Norge. Da er det også et politisk ansvar. Moralske peke-

finger og kritikk fra politisk hold, hjelper nok ikke.

Situasjonen er faktisk høyst sammenliknbar også i norsk luftfart. Forbrukerrådet har bedt om at forholdene skal bli lagt til rette for konkurranse. Vi har pekt på avgifter, bonusprogrammer og andre rammevilkår. Vi har bare i begrenset grad blitt hørt. Politikerne har valgt ikke å gripe inn. Er prisnivået da SAS' skyld - gitt de politiske rammevilkår? Et kommersielt foretak med inntektskrav fra sine eiere?

Nå er nok ikke du, jeg og Hvermannsen aksjonærer i SAS så veldig mye lenger. Staten vil sannsynligvis selge seg ut av selskapet. Inntil det er gjort, håper jeg som eier, på en fornuftig avkastning på akkurat denne

andelen av formuen den norske stat forvalter for meg. Det er et relativt grunnleggende faktum at næringsdrivende vil maksimere utbyttet til sine eiere. Men det er gitt de rammevilkår som kommer fra politisk hold. For å gjøre noe med flypriser eller dagligvareutvalg, er det rammevilkår man må gå på. Det er naivt å tro at næringsdrivende er snille - at Rema selger kjøttdeig til 50 kroner når de totalt sett hadde tjent mer ved å ta 70.

Politikerne får altså sørge for at rammevilkårene i luftfarten og dagligvarebransjen er av en slik art at både priser, omfang og kvalitet er tilfredsstillende for oss forbrukere. Å legge skylden et annet sted, er ikke bare naivt. Det er politisk ansvarsfraskrivelse.

Hva sier husleieloven?

§ 9-9. Utleierens hevingsrett

Utleieren kan heve leieavtalen på grunn av vesentlig mislighold fra leierens side. Vesentlig mislighold foreligger dersom:

a) leieren vesentlig misligholder sin plikt til å betale leie eller oppfylle andre krav som reiser seg av leieavtalen (...)

Når leietakeren ikke betaler

Vår leser skriver:

– Vi leier ut kjelleren, og har skrevet kontrakt. Leietakeren betaler ikke husleie og vi ønsker å få ham ut av leiligheten, hvordan går vi fram?

Utleier må ha gyldig grunn for at namsmyndighetene skal sette i gang utkasting. Men Leieboerforeningen kan fortelle at utleieren kan få leieboeren kastet ut selv om misligholdet gjelder et lite beløp, dersom det fremgår av leieavtalen at leieboeren ved betalingsmislighold kan kastes ut uten søksmål og dom.

Dermed er ordlyden i kontrakten du tegner når du leier ut, helt avgjørende for hvilken rett du som utleier har til å be leietakeren om å flytte. Forbrukerrådets faktablad om husleieregler understreker at husleieloven ufravikelig er til fordel for leietakeren for å sikre at leietakere har visse minimumsrettigheter.

Les mer om utleiebolig hos Leieboerforeningens nettsider på www.lbf.no.

Angrerett eller bytterett?

–Jeg var i en såkalt radiobutikk og kjøpte en kam for Viasat som jeg ikke kunne bruke, og da jeg kom for å levere den tilbake, fire dager etter, fikk jeg motvillig «gjøre om handelen». Men jeg fikk bare en tilgodelapp. Hadde jeg krav på å få tilbake pengene, istedenfor en tilgodelapp, skriver en leser til oss.

Kjøpsloven gir deg ingen rett til å bytte en vare som det ikke er feil på. Dermed er det opp til forretningen om de likevel vil ta tilbake varen og evt gi deg tilgodelapp eller pengene tilbake.

Angrefrist har du etter loven bare krav på dersom du kjøper en vare utenfor fast utsalgssted, som f.eks via internett, på messer eller ved dørsalg.

Hva sier kjøpsloven?

§ 39. Heving.

(1) Kjøperen kan heve kjøpet dersom mangelen medfører vesentlig kontraktbrudd.

Hva sier Forbrukerrådet?

Denne problemstillingen er ikke direkte løst av kjøpsloven. I prinsippet skal kunden betale for fremkallingen, selv om hun ikke er fornøyd med bildene. Bare når det oppstår feil ved fremkallingen eller når bilder er synlig skadet, kan du kreve redusert pris. Noen fotolaboratorier tilbyr imidlertid alltid kundene å tittle gjennom bildene før de velger ut og betaler for de bildene de vil beholde. Kanskje vår leser bør være på jakt etter en mer serviceminded leverandør?

Betale først – tittle etterpå

– Er det i strid med kjøpsloven når fotobutikken nekter meg å se på bildene før jeg betaler, spør en leser.

Forretningen det her er snakk om, tilbød kvinnen å få refundert de bildene hun ikke ville ha etter at hun hadde betalt dem.

Ifølge vår innskriver, hevdet betjeningen i fotoforretningen at mange ville ønske å se bildene, for deretter å forlate butikken uten noensinne å hente bildene.

– Dette er greit nok, men å gjøre alle til skurker er dårlig kundebehandling, skriver vår leser.

– Dersom dette er et problem, bør de be om legitimasjon, slik at forretningen har grunnlag for å sende faktura på kostnadene.

IKKE LA DEG LURE

Service-Mekka

Det er dagen før avreise. Jeg har husket alt: Penger, billetter, reiseforsikring og pass. Pass?!

Datoen stemmer ikke helt. Noe må definitivt gjøres. Jeg konfererer med politiets internettsider:

«Passet må bestilles i god tid før du skal ut å reise. Passet blir utfyllt av Norges Bank og sendes i posten til deg.»

Enkel hoderegning forteller meg at veien til passet sannsynligvis er mye lengre enn 24 timer. En telefon til passkontoret er helt påkrevet.

– Du får nødpass på dagen. Vi stenger klokka halv tre.

Politiet har smil i stemmen.

Ingen klandrer meg for at jeg har somlet med å skaffe meg pass. Vi er mange som må ha nytt pass rett før stengtid. Jeg fyller ut skjemaet og regner fortsatt med et hav av irettesettelser.

Men, hva ser jeg:

«Slik søker du om pass»

«Trenger du nødpass?»

«Trenger du kaffe?»

«Vil du kjøpe sjokolade?»

«Må du på do?»

Passkontoret er et mekka for service-hungrige.

Jeg slurper kaffe og slafser sjokolade. Jeg veksler penger til fotoautomaten. Idet klokka nærmer seg stengtid, skjer det fantastiske:

Også politifolk vil hjem til sofa-kroken. De setter alle krefter inn på å betjene slurvete nødpass-søkere. – Passet må leveres inn når du kommer tilbake, smiler skrankedamen.

– Du får det ordentlige passet ditt om 12 dager. Husk at du ikke behøver å trekke kølapp når du henter det. Bare kom fram til skranken. God tur!

Dette overgår mine villeste fantasier. Jeg planlegger nå en service-turné: Nytt skattekort på 10 minutter og trygderefusjon etter barns armbudd på åtte? Mor Staten er god mot meg. Nessten som en ordentlig mor.

Av JORUNN GRAN



Forbruker-rapporten vil gjerne høre det hvis du som forbruker har erfaringer du vil dele med andre, eller hvis du har tips som redaksjonen kan jobbe videre med. Skriv til

fr-rapport@forbrukerradet.no

eller til vår adresse:

Postboks 4595 Nydalen,
0404 Oslo

Ring inn tips til redaksjonen



Barth Tholens,
ansvarlig redaktør
23 40 05 24

barth.tholens@forbrukerradet.no



Jorunn Gran,
redaksjonssjef
23 40 05 25

jorunn.gran@forbrukerradet.no



Hanne Hattrem,
journalist
23 40 05 27

hanne.hattrem@forbrukerradet.no



Pernille Mengshoel,
journalist
23 40 05 22

pernille.mengshoel@forbrukerradet.no



Geir Røed,
journalist
23 40 05 23

geir.roed@forbrukerradet.no



Toini Rotterud,
redigerer
23 40 05 21

toini.rotterud@forbrukerradet.no



Sven M. Bjørnson,
testkoordinator
23 40 05 26

sven.bjornson@forbrukerradet.no



Line Merete Moen,
testmedarbeider
23 40 05 28

line.merete.moen@forbrukerradet.no



Lars Barth-Heyerdahl,
frilansjournalist
23 40 05 00

fr-rapport@forbrukerradet.no

Penger å spare for gjerrigknarker

Heisann – et solskinnstips vil dere vel ha? Dette kan dere dele med forbrukerne og det er GRATIS!

Gå inn på nettstedet gjerrigknark.com. Her finner dere linker til GRATIS vareprøver innen kroppssleieprodukter, software, bind, kontorrekvisita og masse annet. Hvem vil vel ikke spare noen kroner i hverdagen? Håper dette vil komme til nytte for dere og deres lesere.

Vennlig hilsen Lise

Sikring av barn i bil

Hei, jeg har en liten datter på 1 1/2 år. Hun er 10,5 kg. Lurte på hvor viktig det egentlig er at stolen er plassert mot kjøreretningen? Vi har en HTS Be-Safe Kid som er plassert mot kjøreretningen.

Hilsen Renate

Trafikksperter anbefaler at barn plasseres i seter som er bakovervendt så lenge som det er praktisk mulig. Ditt sete kan ifølge importøren, brukes på følgende måter: Begge veier på alle plasser, unntatt forovervendt i midten bak. I midten bak må setet monteres bakovervendt i to-punktsbelte (hoftebelte) og med støttebein. Den tryggeste plasseringen for barnet er i bilens baksete. Husk at hvis du MÅ plassere barnet foran og har airbag, kan du ta kontakt med et godkjent verksted som kan kople ut kollisjonsputa.



Du kan lese mer om sikring av barn i bil på nettsidene våre: www.forbrukerrapporten.no

FORBRUKERBØRSEN

Boligbygging? – Nei takk!

De aller fleste er enige i at det er ubalanse i store deler av boligmarkedet her i landet. Prisene har i lengre tid steget raskere enn inflasjonen. Selv om vi inflasjonsjusterer, ligger prisene i dag 30 prosent over toppåret i 1987. Dette er ikke minst et problem for de yngre som skal etablere seg på boligmarkedet for første gang. Videre er de fleste enige om at det er ett virkemiddel som i alle fall vil virke: nemlig det å bygge flere boliger, slik at tilbudet øker og prisstigningen stopper opp, eller at prisene til og med faller.

I tillegg finnes ikke den politiker på Stortinget eller i lokalpolitikken, som ikke støtter økt boligbygging. Allikevel blir resultatet år etter år at det ikke bygges nok boliger. Hvorfor i all verden blir det slik?

Mange har kommet med gode forklaringer og bortforklaringer

på fenomenet, men det er én forklaring jeg aldri har sett noen som har våget å trekke fram. Det synes jeg er trist, siden jeg har en mistanke om at den ligger til grunn, uansett hvilken unnskyldning man har for at målsettingen om økt boligbygging ikke oppnås. Kanskje er det egentlig slik at det store flertallet av oss, enten vi er politikere eller ikke, innerst inne ikke ønsker økt boligbygging med redusert prisøkning eller verdifall som resultat. De aller, aller fleste av oss er etablert på boligmarkedet, noen av oss har pådratt oss stor gjeld med sikkerhet i boligens verdi. Det siste vi trenger er at boligens verdi raser.

Og alle har vel innerst inne en viss glede av å sitte og se på verdien av egen bolig bare stiger og stiger, og at man blir stadig «rikere». I likhet med meg er det



Av PER ANDERS STALHEIM
Forbrukerrådets direktør

mange som i alle fall i perioder av livet, har «tjent» mer på verdistigningen på egen bolig, enn på å gå på jobben hver dag.

Konklusjonen er at noen må skjære igjennom, og erkjenne at det som tilsynelatende er til det beste for hver enkelt av oss, nødvendigvis ikke er til fellesskapets beste. Er det ikke nettopp det som er å drive politikk?

Designbaby

Du vil vel at barnet ditt skal bli født med de beste muligheter ?

Nå kan legene stille diagnose på befruktete egg og manipulere med gener. Genteknologien er kommet for å bli. Blivende foreldre vil få tilbud om tester. Dere vil få spørsmålet: «Ønsker dere å være sikre på at babyen deres er ok?»

Alle har vi en personlig genetisk profil, og denne kan avleses allerede på det befruktete egget. Gener med «gale» signaler kan fjernes, og barn med livstruende sykdommer reddes. Men disse metodene åpner også for flere muligheter.

Genetisk design av babyer

I Storbritannia har helsemyndighetene gitt en familie klarsignal til å spesialdesigne en ny baby for å redde et barn de har fra før. Deres 3 år gamle sønn trenger benmarg fra en søster eller bror for å overleve. Befrukningen skal skje ved prøverørsmetoden, og det befruktete egget skal undersøkes om det har de ønskede egenskapene før det implanteres i moren. Sjansene for å lykkes er store.

En amerikansk familie gjennomgikk samme metode for ett års tid siden, og det gikk bra. Celler fra navlestrengen til deres nyfødte Adam ble transplantert til hans 6 år gamle storesøster Molly, som lider av en alvorlig blodsykdom. - Hver dag er en glede, sier moren til barna.

Skal det være litt høyere IQ?

Teknologien som er anvendt i Storbritannia og USA, gjør det også mulig å manipulere andre egenskaper. Du kan bestemme om øynene skal være brune eller blå. Og alle vil jo ha et pent ansikt! Eller hva med litt høyere IQ ?

Normal befruktning og reproduksjon kan i framtida bli sett på som rett og slett uansvarlig. Risi-

koen for at noe kan være galt vil presse vordende foreldre til å strekke seg så langt vitenskapen og privatøkonomien til enhver tid tillater. Som foreldre vil vi jo det beste for våre barn, selv når vi innerst inne vet at menneskelig ufullkommenhet også må tåles.

Til sak mot sitt opphav

En fransk 17-åring gikk til rettssak fordi han ble født døv, nesten blind og mentalt tilbakestående. Saken førtes på hans vegne av foreldrene mot en doktor og et medisinsk laboratorium. De hadde ikke oppdaget at guttens mor hadde røde hunder under svangerskapet. Dette hindret henne i å ta abort.

I retten ble det hevdet at saken åpner for at funksjonshemmede kan gå til rettssak mot foreldre som ikke i stedet aborterte dem. Dette kan bety et veiskille i ansvars plasseringen for menneskelige defekter. Neste skritt kan bli barn som saksøker foreldrene for at de ikke har foretatt tester eller sørget for å fjerne uønskede gener.

Hvem våger å svare nei?

Genene hos et gjennomsnittsmenneske er kodet for å kunne utvikle fem alvorlige sykdommer. Metodene med genmodifisering kan spare barn for alvorlige lidelser og redde deres liv.

Men det finnes flere muligheter. Når genprosessen vel er i gang, hvorfor ikke gi barnet litt høyere IQ i samme slengen? Og gjør du ikke det, vil avkommet kanskje saksøke deg når det vokser til.

Når legene spør deg om du ønsker å være sikker på at babyen din får de beste forutsetninger for å klare seg, våger du da å svare nei?

Av Anne-Lise Bakken

LES NESTE NUMMER AV FORBRUKER-RAPPORTEN!

DEN PERFEKTE TURISTEN

Er du den fødte charter-turist som vil ha «unike» opplevelser på et sted der det kryr av svensker? Eller sverger du til bilferie på kryss og tvers av Europa? Er du en urban café-løve, en globetrotter eller bare en vanlig campingturist?



LES FORBRUKER-RAPPORTEN I MAI

Med mange tips på hvordan du kan gjøre ferien til en opplevelse du ikke glemmer!
www.forbrukerrapporten.no

UTGIVELSE 8. MAI



Husk å melde adresseforandring!

Media Data Postboks 124 Kjelsås, 0411 Oslo

telefon 22 58 69 71

faks 22 58 69 51

e-post abo.service@mediadata.no

Skriftlige henvendelser merkes med «abonnement».

Oppgi abonnementsnummer ved alle henvendelser.

Abonnement løper til oppsigelse foreligger.

ISSN 0046-449X

Finne testvinnerne!

ESPRESSOMASKINER, nr. 1/02

Jura Impressa E40 til 9995 kroner er best av de helautomatiske, Saeco Aroma Nero til 2495 kroner vinner blant filtermaskinene.



FJERNSYN, nr. 1/02

Philips 28PW8506/12 og Philips 32PW9536/12R er testvinnere i gruppen bredformat. I den samme testen vinner Sony KV-29LS35B og Grundig ST 55-908/8 Dolby blant fjernsyn med tradisjonelt skjermformat.



MOBILTELEFONER, nr. 2/02

Ericsson T29s er vinneren i GSM-telefon testen i nr. 8 i fjor. I forrige testrunde (i nr. 5/01) vant Philips Xenium 9@9. Den holdt fortsatt stand i testrunden i nr. 2, tett fulgt av Ericsson T 39m som også bestod fukttesten i samme nr. med glans.

BRØDBAKEMASKINER, nr. 9/01

Best til å bake brød er Wilfa Cool Touch til 998 kroner. Men Nordica Home Baker (1000 kr) er nesten like bra.



KOMPAKTKAMERA, nr. 10/01

APS-klassen toppes av Canon Ixus Z65 til 1995 kroner, mens Minolta 115 Riva Zoom til samme pris er best blant de tradisjonelle 35 mm-apparatene. Men det er små marginer mellom modellene. Samtlige kamera i testen har zoom.



RYGGSEKKER, nr. 7/01

Berghaus Electra, lengde nr. 2 og Bergans Rondane Lady 65 er de to beste sekkene for jenter. For gutter på tur anbefaler vi Berghaus Talus str. 4 (sekken leveres i tre faste rygglenker). Testen omfatter sekker til under 2000 kroner.



DVD-SPILLERE, nr. 10/01

Best av de vanlige DVD-spillerne: Grundig Xenaro GDP 5100 til 3498 kroner. Best blant dem som kan lyd og «super-lyd» (Super Audio-standard) er Pioneer DV-939A til 17 998 kroner. Ingen av modellene kan gjøre opptak.



LOMME-PC, nr. 2/02

Psion 5MX til 5816 kroner med «bra» som slutt karakter, ble kåret til best i test av de 29 PDA-ene som ble testet i nr. 2. Men for 4000 kroner mindre, får du Palm M105 til en litt svakere, men likevel samme slutt karakter.



SKIPAKKER FOR VOKSNE, nr. 2/02

Den beste skipakken vi fant i vår brukstest av 17 skipakker for voksne, er Fischer SL Superlight med Alpina 312-støvler og bindingene Rottefella Racing til ca 2500 kroner.



BARNEPULKER, nr. 10/01

Fjellpulken til (cirka) 5499 kroner er best av de tre pulkene vi testet.



MIKROANLEGG, nr. 1/02

Philips MC-70 til 3995 kroner er best i test av små lydanlegg. Bra kjøp er Grundig UMS 100 til 2998 kroner. Nivået er generelt dårligere i denne testen enn da vi testet tilsvarende produkter i 1999.



SKREDSENDERE, nr. 3/02

Barryvox Opto 3000 (Barryvox LVS 68) til 3500 kroner kom best ut i vår test av fire skredsendere. De øvrige kom også ut med tilfredsstillende resultat. Skredsenderen er imidlertid ingen livsforsikring.

