



Maibritt er stadig røgfri.

50 procent succes med rygestop på avisen

Der er kommet en ikke-ryger ud af avisens forsøg på rygestop. I uge 36 besluttede Maibritt Husted og Helle Lenschow, der begge er ansatte på Salling Avis, sig for at kvitte smøgerne, og det er gået bedre for Maibritt end for Helle. Den sidste er nemlig ryger igen, mens Maibritt stadig er røgfri.

- Jeg er selv sikker på, at den akupunktur og de samtaler, jeg fik hos Foldberg har spillet ind - om ikke

andet, så tror JEG på det, og hvis det virker, så er det jo fint for mig for jeg ryger ikke, siger Maibritt, der ikke savner cigaretterne.

Helle havde tænkt sig at tage en kold tyrker og tingene, som de kom. Det vidste sig at være en mindre god idé.

- Jeg har simpelthen undervurderet, hvor afhængig jeg er af det her skidt. Jeg er dog ikke færdig med at skulle stoppe, og når jeg har rejst mig mentalt fra dette

nederlag, så vil jeg finde min motivation igen, siger Helle.

Begge er de enige om, at trangen især sidder i hovedet.

- Jeg er utrolig glad for at kunne gøre alle de ting, som jeg plejer - uden at skulle være slave af cigaretterne. Jeg kan dog godt mærke, at jeg nu og da savner at kunne belønne mig selv med en cigaret, for eksempel hvis jeg har vasket vinduer eller lignende, siger Maibritt.

Din negative kæreste er en gave

Du tager aldrig opvasken, lægger aldrig op til sex, flirter for meget med andre, og du er aldrig hjemme! Mange har oplevet, hvordan det kan føles som et regulært personangreb at have en partner, som brokker sig, er frustreret eller måske endda bekymret. Men ifølge parterapeut og forfatterinde, Christiane Meulengracht, er det en rigtig god idé, at man i stedet for at vende partnerens negativitet indad, gør sig umage med at være nysgerrig på det, som mange gange skjuler sig lige under overfladen:

- Alt for ofte bliver bebrejdelser i parforholdet kimen til konflikter og skænderier, fordi vi ser det som en personlig kritik og ikke som en mulighed for at være nysgerrig på vores partners adfærd. Når vi tager det personligt, overser vi nemlig, hvordan

der bag partnerens brok og frustrationer stort set altid gemmer sig en længsel eller et behov, som handler om noget helt andet! Har du eksempelvis en partner, som kommer frustreret hjem og brokker sig over, at opvaskemaskinen ikke er tømt, så kan det i virkeligheden handle om alt lige fra problemer og pres på jobbet til et ønske om mere kærestetid uden børn, siger Christiane Meulengracht.

Bruger vi brok og negativitet til at blive klogere på vores partner, kan den ligefrem være med til at løfte parforholdet, uddyber parterapeut:

- I vores brok ligger der et skjult potentiale, der kan bringe os tættere sammen og være med til at sætte fokus på dét, som kan fungere endnu bedre. Men det kræver, at vi har modet til at gå

ind i det, som ligger bag, og at vi gør op med den udbredte forestilling om, at vi i parforholdet er hinandens tankelæsere. Vi er nødt til at tale sammen og være nysgerrige på hinanden - hver dag, siger Christiane Meulengracht.

Parterapeuten medgiver, at det selvfølgelig kræver et stort overskud at se partnerens brok som en anledning til at komme tættere på hinanden. Men den gode nyhed er, at overskud avler mere overskud, forklarer hun:

- Hvis vi mobiliserer overskuddet til at være nysgerrige og oprigtigt interesserede i vores partners behov - også når vi føler os kritiseret - vil vi i mange tilfælde ende med en gladere partner, som føler sig set og hørt, og det er den bedste kur mod brok og negativitet, siger Christiane Meulengracht.

HPV-vaccination bliver gratis for drenge

HPV-vaccinen bliver et gratis tilbud til drenge, der fyldte 12 år den 1. juli i år eller senere - et tilbud, som Sundhedsstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse og Lægeforeningen håber, at mange drenge og deres forældre vil tage imod.

- Kræftens Bekæmpelse har set frem til denne dag, hvor drengene nu endelig kommer med i vaccinationsprogram-

met. For HPV rammer ikke kun piger, og både mænd og kvinder kan få kræft, som skyldes en HPV-infektion, siger Janne Villemoes Bigaard, overlæge i Kræftens Bekæmpelse.

Næsten 40.000 piger valgte sidste år at blive vaccineret mod HPV. Det var en rekordstor stigning på 20 procent i forhold til året før. Ifølge tal

fra Statens Serum Institut er 61 procent af pigerne fra årgang 2003 - altså de piger, som bliver 16 i år - nu færdigvaccineret. For to år siden gjaldt det kun 28 procent af pigerne.

I Norge har drenge i 7. klasse fået tilbudt gratis HPV-vaccination siden sommeren 2018, og hele 87 procent af dem er blevet HPV-vaccineret.

Gratis influenza vaccination

Tilbydes personer der er fyldt 65 år inden d. 15. januar 2020, førtidspensionister og visse kronisk syge. (Se hvilke på www.stopinfluenza.dk)

For alle andre kun 200 kr.

Husk dit sundhedskort

Vi vaccinerer med den 4-valente influenzavaccine

HVOR & HVORNÅR?

Fur

Torsdag d. 7. november 2019 kl. 9:00 - 10:00

Fur Forsamlingshus, Nr. Madsbadvej 36, Fur

Arrangeret i samarbejde med Hjertereforeningen i Skive

Roslev

Torsdag d. 7. november 2019 kl. 11:00 - 12:00

Kulturcenter Østsalling, M. P. Stisens Vej 2, Roslev

Arrangeret i samarbejde med Hjertereforeningen i Skive

Torsdag d. 7. november 2019 kl. 13:30 - 14:30

Center Salling, Torvet 4, Durup, Roslev

Arrangeret i samarbejde med Ældre Sagens Lokalfdeling i Sallingsund

Torsdag d. 7. november 2019 kl. 15:30 - 16:30

Præstegården, Bredgade 62, Glyngøre, Roslev

Arrangeret i samarbejde med Ældre Sagens Lokalfdeling i Sallingsund

Spøttrup

Fredag d. 8. november 2019 kl. 9:00 - 10:00

Lem Samlingshus, Hostrupvej 6, Spøttrup

Fredag d. 8. november 2019 kl. 11:00 - 12:00

Spøttrup Kulturhal, Nørremarken 1, Spøttrup

Fredag d. 8. november 2019 kl. 13:00 - 14:00

Sundhedshuset Pulsen, Stadion Allé 3, Spøttrup

Arrangeret i samarbejde med Hjertereforeningen i Skive

Bliv vaccineret hjemme

Gør dit helbred, at du ikke kan møde op ovenfor, kan du blive vaccineret hjemme.

For alle personer, der er fyldt 65 år inden d. 15. januar 2020, førtidspensionister og visse kronisk syge er det gratis. Ellers koster det 330 kr.

Bestil tid på telefon 77 99 77 88 fra d. 21. oktober til d. 1. november kl. 8:30 - 15:00 eller tilmeld dig på www.stopinfluenza.dk



Læs mere på www.stopinfluenza.dk