



BJÖRN

Björn Alber, läkare och specialist på idrottsmedicin/träningsfysiologi ger sin syn på träning och hälsa. www.genesishealth.se

I en beräkning från Folkhälsoinstitutet så ligger kostnaderna för ohälsosamma levnadsvanor och olycksfall i Sverige på ca 120 miljarder kronor årligen.

KRIMINELL OLYDIGHET

Vi svenskar lever otvivelaktigt i ett de mest demokratiska samhällen som finns. Individerna har en mängd lagstadgade rättigheter och även en hel del skyldigheter. Om någon skulle vägra att betala skatt eller rent ut av skattefuska så skulle det sannolikt sluta med tvångsmetoder – fängelse och böter. Vi har en väl uppbyggd och statsfinansierad sjukvård. Det är för varje individ självklart att man får denna vård oavsett hur man skaffat sig sin ohälsa.

Ur mitt (läkarens) perspektiv, är det helt ofattbart att samma person som med ivrigt snusande och rökande fått sin ASTMA, KOL, hjärtinfarkt, hjärnblödning, sockersjuka etc. tycker att detta är en så självklar rättighet. Borde vi inte här börja titta lite mer på skyldigheten att iakttä ett beteende som åtminstone undviker de farligaste skären och kobbarna,

Vi vet att ca 80 % av all sjukdom är kopplat till ett eller flera riskbeteenden: Tobak,

Alkohol, fel Kost, Stress och Inaktivitet. Inaktiviteten är den enskilda faktor som ligger bakom den största hälsoriskökningen - ca 50% av de totalt 80%.

I en beräkning från Folkhälsoinstitutet så ligger kostnaderna för ohälsosamma levnadsvanor och olycksfall i Sverige på ca 120 miljarder kronor årligen. Av dessa är ungefär 55-80 miljarder kopplade till ovanstående livsstilsval. Med andra ord skulle 2/3 av dessa kostnader kunna undvikas om folk: rökte och drack samt stressade mindre, åt mindre och mer genomtänkt och framför allt rörde sig oftare, intensivare och mer allsidigt.

Med tanke på att hälsokosten omsätter lika mycket pengar som receptbelagda mediciner så finns det helt klart ett intresse av att hålla sig frisk. Problemet är att man inte satsar på det som faktiskt fungerar - det vill säga ovanstående livsstilsval utan i stället "köpa sig fri".

Jag tror inte heller längre på att gemene

man inte vet att det är detta som gäller utan att problemet är att incitamentet att få bättre hälsa inte räcker till som motivation.

Vi har redan skatt på Alkohol och Tobak men den förefaller vara för låg för att ge incitament till förändring.

Skall vi tredubbla skatten på alkohol och tobak och införa skatt och straff på inaktivitet över-ätande och stressande?

Eller skall vi som i USA, bara låta dem som har råd till vård få det samtidigt som vi höjer kostnaden på vården rejält på sjukdom som tydligt kan kopplas till beteende.

Ingen vacker framtidsversion men dessvärre står vi nog nu vid ett kritiskt vägskäl. Samhället kan inte längre ta dessa kostnader och ser det dessutom som orimligt att alla skall vara med och betala på någons risktagande!

Vill vi värna om vår frihet måste gemene man ta sig an och aktivt tillämpa kunskaperna om livsstilsrisker och deras förebyggande.

Carpe diem!