

---

## Hva skal vi markere i dag?

---

### DEBATT

KASHIF WAQAR FAIZ

kashif.faiz@ahus.no

Kashif Waqar Faiz er spesialist i nevrologi, ph.d., master i helseadministrasjon og er seksjonsleder, overlege og forsker ved Akershus universitetssykehus. Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

---

### Antall helserelaterte merkedager øker, og alle krever din og min oppmerksomhet.

Ifølge ordboken er en merkedag en dag man i eldre tider knyttet særlige forestillinger til og som var markert på primstaven [\(1\)](#). I tillegg til de offisielle høytidsdagene brukes i dag merkedager om nasjonale eller internasjonale markeringer som ulike organisasjoner og grupper bruker for å rette oppmerksomheten mot en spesiell sak, ofte for å skape blest og medieoppmerksomhet. Sosiale medier, kjendiser og enkelthistorier brukes for å skape nyhetssaker, kronikker og stands med utdeling av informasjonsmateriell.

Når «alle» ønsker oppmerksomhet rundt sin sak, kan det lett gå inflasjon i antall merkedager, og man kan ende opp med en lang liste der hver av årets dager blir en merkedag, ev. flere markeringer på samme dag. I tillegg kommer de tradisjonelle merkedagene, som morsdag og farsdag – og ikke minst de nye merkedagene, som valentinsdag, allehelgensaften (Halloween) og svartfredag (Black Friday). Helserelaterte merkedager er en stor undergruppe av merkedagene, hvor både vanlige og sjeldne diagnoser, og enkelte organer, har fått sine merkedager. Innen mitt fagfelt, nevrologi, er det allerede mange merkedager (tabell 1).

---

#### Tabell 1

Nevrologirelaterte merkedager

Merkedag	Dato
Möbius syndrom-dagen	24. januar
Den internasjonale angelmandagen	15. februar
Anosmi-dagen	27. februar

Merkedag	Dato
Internasjonal dag for sjeldne diagnoser	28. februar
Verdensdagen for Downs syndrom	21. mars
Internasjonal epilepsidag	26. mars
Den internasjonale parkinsondagen	11. april
Internasjonal oppmerksomhetsdag for Pompes syndrom	15. april
Verdensdag for hjernehinnebetennelse	24. april
Verdensdag for moyamoya-sykdom	6. mai
Den internasjonale ependymom-dagen	8. mai
Oppmerksomhetsdag for talepraksi hos barn	14. mai
Verdens nevrofibromatosedag	17. mai
Den internasjonale MS-dagen	27. mai
Verdens hjernesvulst dag	8. juni
Verdensdagen for ALS	21. juni
Den internasjonale hjernedagen	22. juli
Duchennes muskeldystrofi-dagen	7. september
Den internasjonale alzheimerdagen	21. september
Oppmerksomhetsdag for limb-girdle	30. september
Verdens hjerneslagdag	29. oktober
Internasjonal dag for oppmerksomhet om Lennox-Gastaut-syndrom	1. november

---

## FN-dager

FN har opprettet egne merkedager for å rette oppmerksomheten mot ulike saker og temaer (2). Av helserelaterte merkedager kan nevnes verdens kreftdag (4. februar), verdensdagen for Downs syndrom (20. mars), verdens tuberkulosedag (24. mars), FN-dagen for bevissthet rundt autisme (2. april), verdens helsedag (7. april), verdens malariadag (25. april), verdensdagen for sikkerhet og helse på arbeidsplassen (28. april), internasjonal dag for å stoppe underlivsfistel (23. mai), verdens tobakksfrie dag (31. mai), FNs dag for oppmerksomhet om albinisme (13. juni), verdens blodgiverdag (14. juni), verdensdag om hepatitt (30. juli), verdensdagen for selvmordsforebygging (10. september), verdens rabiesdag (28. september), verdens hjertedag (29. september), verdensdagen for psykisk helse (10. oktober), verdens diabetesdag (14. november) og verdens aidsdag (1. desember). For ikke å glemme internasjonal dag for lykke (20. mars).

---

## Refleksdagen og sykepleierdagen

Verdens leverdag markeres 19. april, men har foreløpig ikke fått status som FN-dag, slik hjertedagen har det. Den internasjonale nyredagen er en bevegelig merkedag som markeres den andre torsdagen i mars hvert år. Som nevrolog er det viktig for meg å nevne den internasjonale hjernedagen (World Brain Day) 22. juli – hjernen er tross alt kroppens viktigste organ – men for de aller fleste vil ikke hjernen være det viktigste den 22. juli. Dessuten har vi Hjerneuken, som i Norge markeres i uke 47, mens man i andre land markerer Brain Awareness Week i uke 11. I tillegg hadde vi Hjerneåret i 2015. Nevrologer bør heller ikke glemme refleksdagen, som markeres 18. oktober.

Det er ikke kun sykdomstilstander og organer som har sine merkedager, også helsepersonell markeres med egne dager. Portørenes dag markeres 26. januar, helsesekretærenes dag 1. februar, bioingeniørdagen 15. april, sykepleierdagen 12. mai og ambulanspersonelldagen 21. september. Hvorfor vi ikke har en legedag, må Legeforeningen svare for.

---

## Oppmerksomhet og markedsføring

Det er selvfølgelig ingenting i veien med å skulle markere en sykdomstilstand, særlig de som vanligvis får liten oppmerksomhet, eller som er av stor allmenn interesse. For eksempel brukes verdens hjerneslagdag til å informere om nye behandlingsmuligheter i akutt hjerneslagbehandling og utfordringer knyttet til livet etter hjerneslag (3).

Å knytte viktige saker til enkeltdager kan imidlertid gjøre en sårbar, spesielt hvis store nyhetsaker, idrettsarrangementer eller andre saker dominerer nyhetsbildet akkurat den dagen, slik at fokuset rundt den aktuelle saken forsvinner (4). Mengden av omtale vil trolig falle når antallet merkedager som konkurrerer om oppmerksomheten, øker. I tillegg er det en bekymring om hvorvidt legemiddelindustri og andre kommersielle aktører bruker merkedagene som markedsføringsdager (5).

Selv om merkedager kan være nyttige og viktige, kan det være grunn til kritisk refleksjon rundt hva som må eller bør markeres, og hvordan en slik markering skal foregå. I motsatt fall vil vi drukne i merkedager og til slutt få behov for en egen markeringsfri dag. Eller gjerne en hel uke.

*Etter at manuskriptet var innsendt, oppdaget jeg at Legeforeningen markerte fastlegedagen 5. desember. Nå venter jeg i spenning på når vi skal markere sykehuslegedagen.*

---

### LITTERATUR

1. Merkedag. I: Det norske akademis ordbok. <https://www.naob.no/ordbok/merkedag> (31.10.2018).
2. FN-dager. FN-sambandet. <https://www.fn.no/Om-FN/FN-dager> (31.10.2018).

3. Aamodt AH, Faiz K. ALARM! Vi må redde flere med hjerneslag! Dagsavisen Nye meninger 26.10.2018. <https://www.dagsavisen.no/nyemeninger/alarm-vi-m%C3%A5-redde-flere-med-hjerneslag-1.1223825> (31.10.2018).
  4. Bergsagel I. En dag for alt. Sykepleien 2.5.2017. <https://sykepleien.no/2017/04/en-dag-alt> (31.10.2018).
  5. Kittelsen L. I alle dager. Dagens Medisin 31.8.2018. <https://www.dagensmedisin.no/artikler/2018/08/31/i-alle-dager/> (31.10.2018).
- 

Publisert: 3. januar 2019. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.18.0854

Mottatt 31.10.2018, godkjent 15.11.2018.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 10. juli 2026.