

Helse og mestring

Elin Jakobsen

kommuneoverlege



Enkelt individ og lokalsamfunn

➤ Fastlege

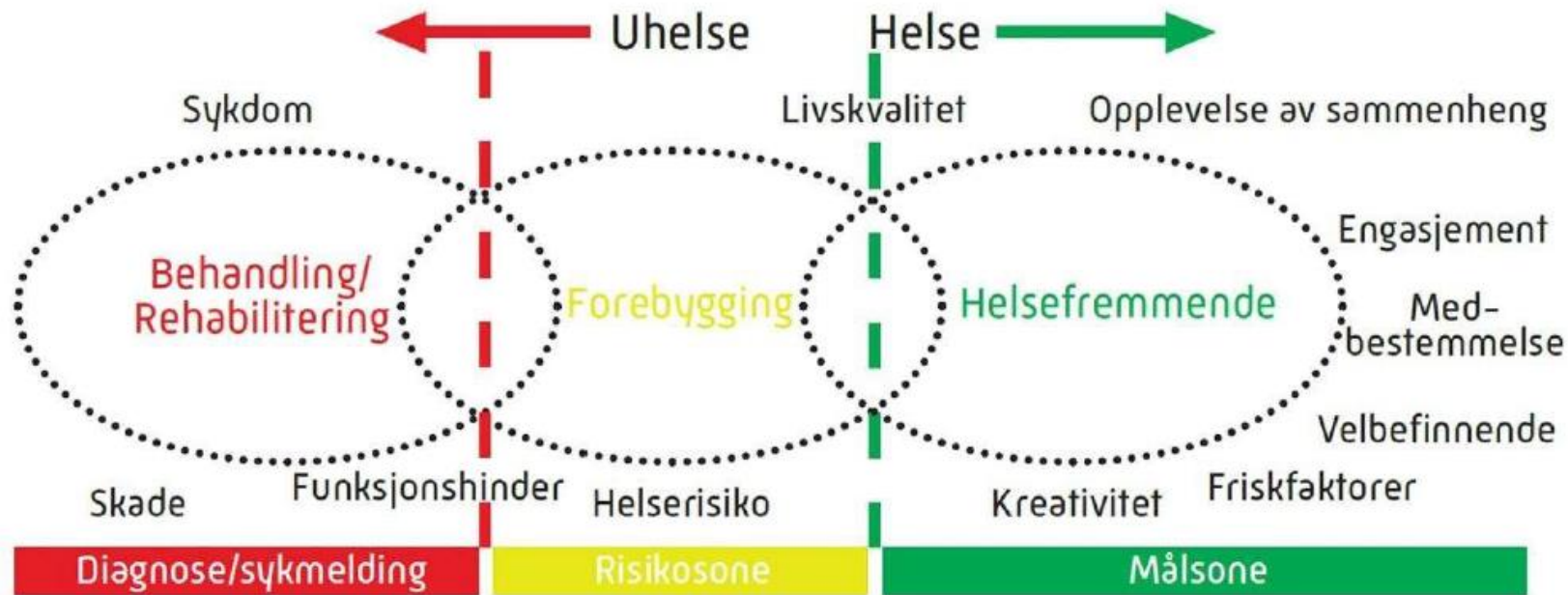
- ✓ Hjelp og råd for den enkelte innbygger
- ✓ Individuell tilpasset ut fra den enkeltes behov

➤ Kommuneoverlege

- ✓ Hjelp og råd til lokalsamfunnet
- ✓ Generelle tiltak som gjelder mange (alle)

Hjerteovervåkning





Fritt etter Ahlborg (2005) / Thynell (2005), Kommunförbundet

Hva er helse?



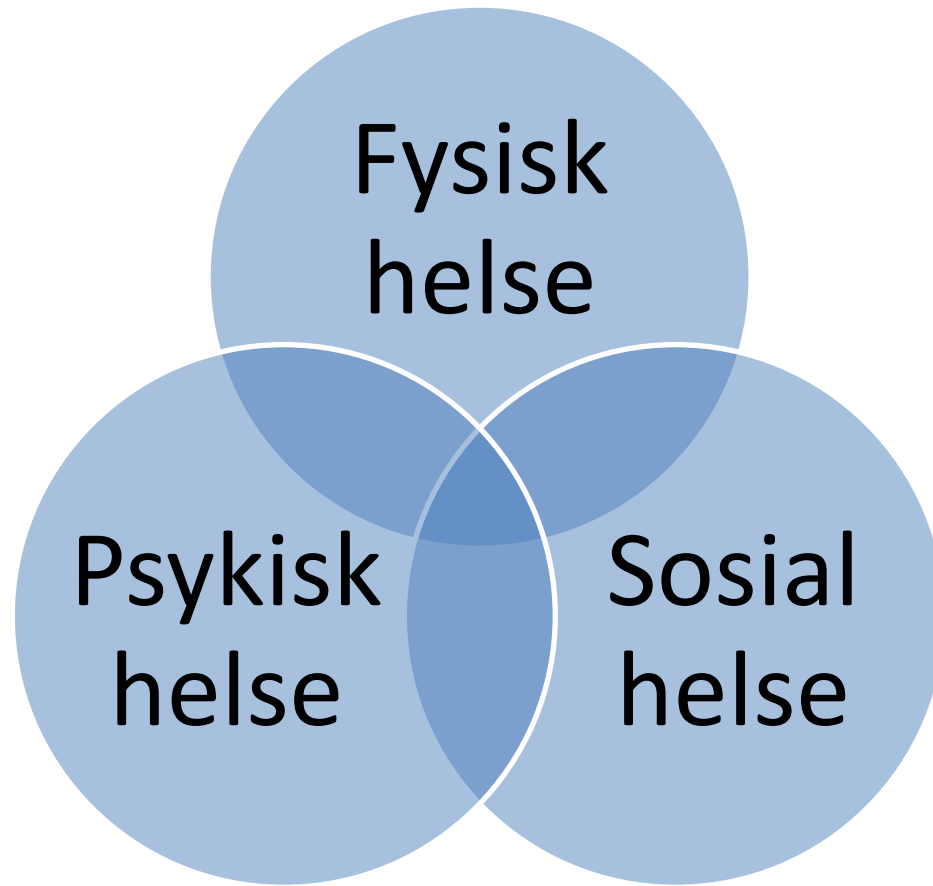
Definisjoner av helse

WHO 1946

«En tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom eller fysisk svekkelse».

Peter F Hjorth

«God helse har den som har evne og kapasitet til å mestre og tilpasse seg livets uunngåelige vanskeligheter og hverdagens krav.»



Generelle sosioøkonomiske, kulturelle og miljømessige betingelser

Leve- og arbeidskår

Arbeids-
miljø

Arbeids-
ledighet

Utdanning

Sosiale nettverk

Vann og
sanitære
forhold

Individuelle livsfaktorer

Helse- og
omsorgs-
tjenester

Jordbruk
og mat-
produksjon



Alder, kjønn og biologi

Bolig-
forhold

NOEN HAR TYNGRE BØR
ENN ANDRE, OGSÅ NÅR DET
KOMMER TIL HELSE





Mestre egen helse



Helsekompetanse

- Forstå og anvende informasjon for å ta beslutninger om egen helse.
- Livsstilsvalg
- Forebyggende tiltak
- Egen mestring av sykdom
- Bruk av helse- og omsorgstjenestene

HelseNorge



FINNE



FORSTÅ



BRUKE



Ta sunne
livsstilsvalg



Forebygge
sykdom og skade



Finne frem
i helsetjenesten



Hvordan står det til med helsekompetansen?



- En av tre (33 prosent) har mangelfull kompetanse om helse.
- Over halvparten (52 prosent) kan ikke nok om å finne frem i helsevesenet.
- Fire av ti (44 prosent) synes det er vanskelig å vurdere fordeler og ulemper ved behandlinger.
- En av fire (26 prosent) vet for lite om hvordan de skal forebygge sykdom.
- En av fem (22 prosent) har for lav kompetanse om helsetjenester.
- En av fem (20 prosent) synes det er vanskelig å bruke digitale helsetjenester.
- Den digitale helsekompetansen er svakere blant eldre over 65 år, kronikere og personer med lav utdanning.

Sjef i eget liv



Medikamenthåndtering

Har du god oversikt over medisinene dine?



Medisiner

- **Ha oversikt over dine medisiner**
- Hvordan virker medisinen?
- Når og hvordan skal jeg ta medisinen?
- Hvilke bivirkninger kan jeg få av medisinen, og hvordan skal jeg eventuelt forholde meg til disse?
- Er det mulig at medisinen min vil påvirkes av annen behandling, mat eller drikke?
- Finnes det spesielle ting jeg skal unngå når jeg står på medisinen?
- Hva skal jeg gjøre hvis jeg glemmer å ta medisinen?
- Hvordan vet jeg at medisinen virker?
- Hvor lenge skal jeg ta medisinen?



Gjør kloke valg sammen med legen

Still spørsmål til legen din om utredning og behandling

1. Hvorfor trenger jeg denne testen/behandlingen?
2. Hva er risiko og bivirkninger ?
3. Hva skjer om jeg ikke gjør noe?
4. Finnes det alternativ?

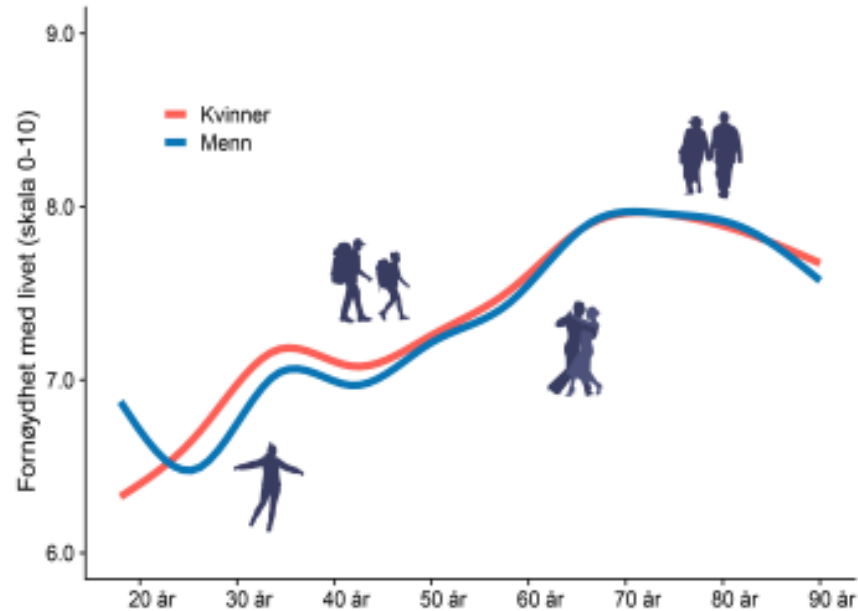


Kommune 3.0



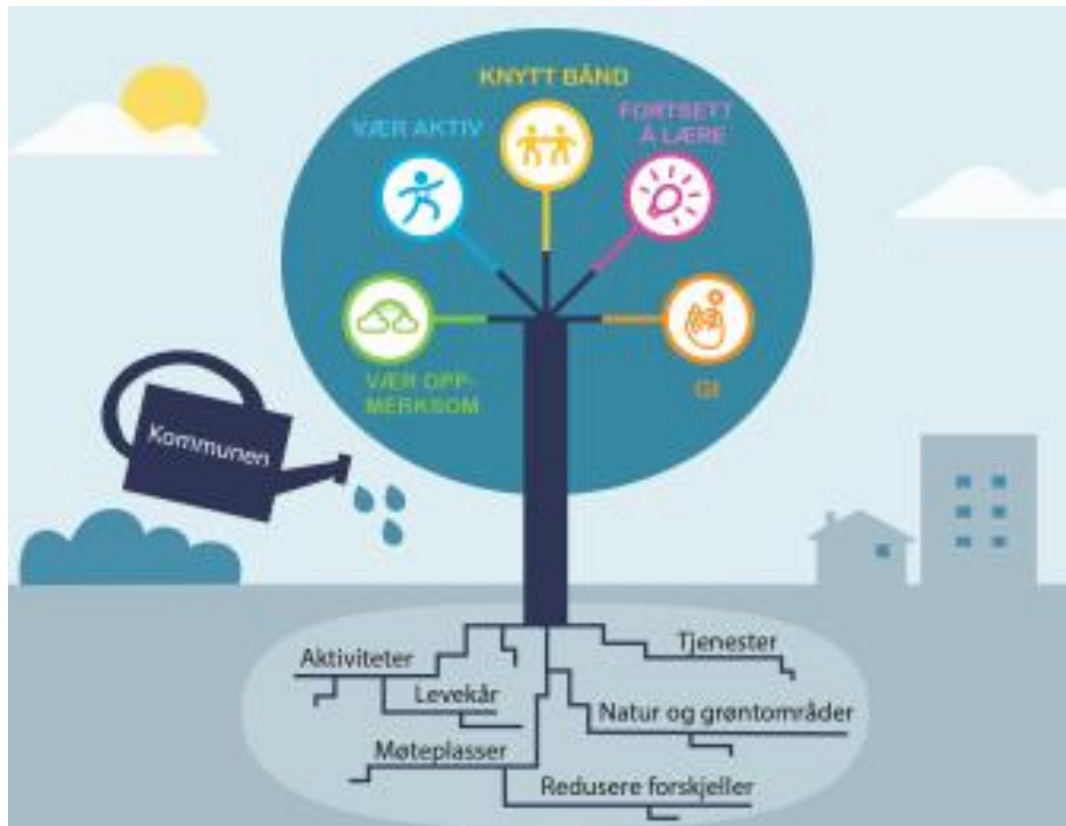
Livskvalitet

God livskvalitet fremmer helse og styrker oss i møte med belastninger



Livskvalitet

- Vær oppmerksom
- Vær aktiv
- Knytt bånd
- Fortsett å lære
- Gi



Lev livet. Opplev alt du kan! Ta vare på deg selv og de du er glad i. Ha det gøy-vær litt gal og rar. Gå ut og gjør noen feil- for det kommer du til å gjøre uansett. Nyt deg selv og utnytt alle mulighetene til å lære noe på veien. Ikke vær perfekt – vær heller en utmerket versjon av deg selv!



Per Fugelli