

# Folkehelse og Folkehelsearbeid



Innspel og aktuelle tiltak  
for lokallag og eldreråd i M&R

- Arne Gotteberg, medlem i helseutvalet



## Kva er helse?

➤ WHO (1946): Positivt syn på helse - - livskvalitet:

« Ein tilstand med fullstendig fysisk, sosial og mental velvære, og ikkje berre fråvære av sjukdom og å vere skrøpeleg»

➤ Peter F. Hjort: Helse som ressurs

«Helse er å ha eit overskot i forhold til kvardagen sine krav»

# Ulike perspektiv på helse og helseomgrepet

(nokre kvardagsperspektiv)

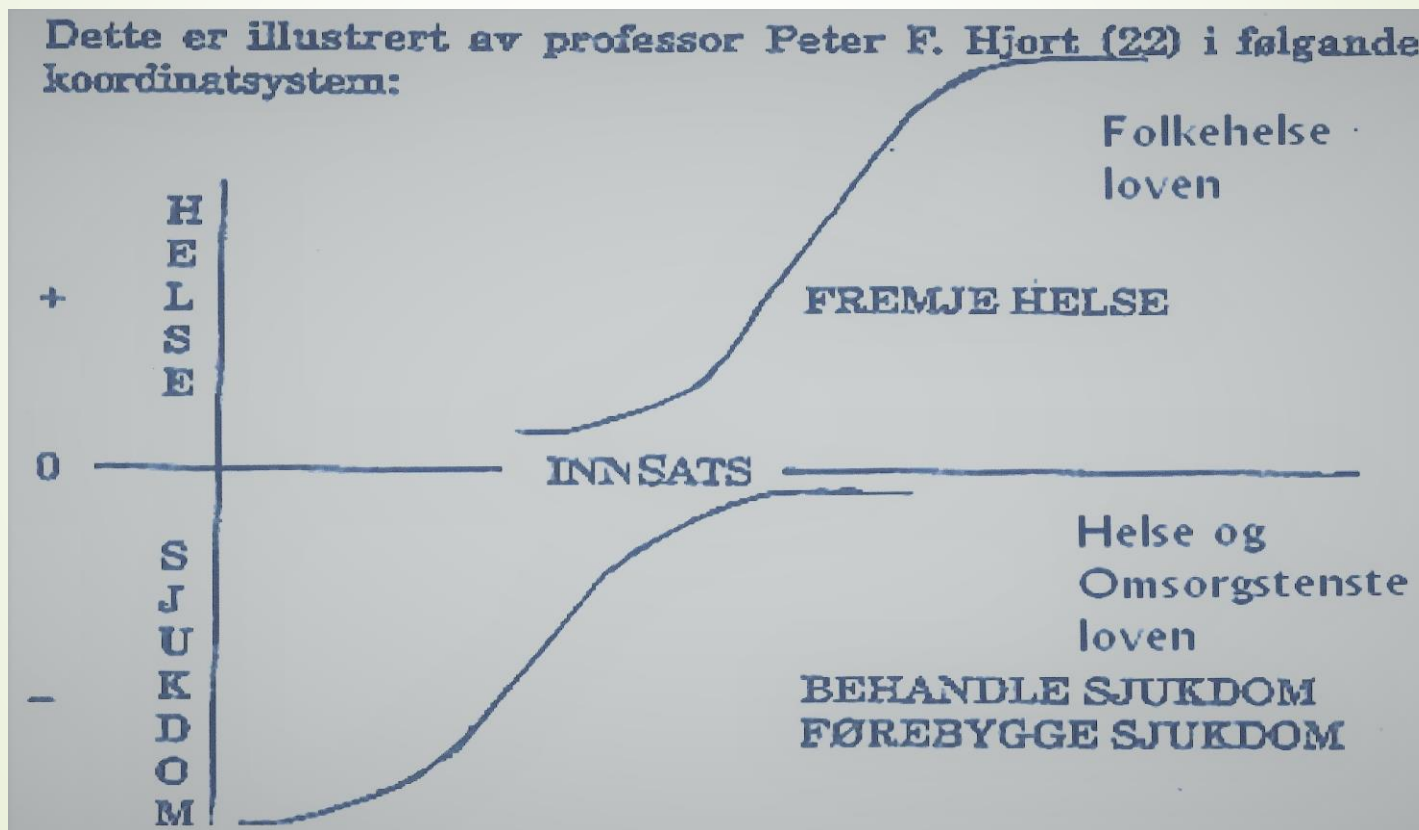
## Helse er

- Trivsel
- Å fungere godt
- Natur
- Humør
- Meistring
- Overskot og energi
- Eit realistisk Frisklivsperspektiv på livet
- Fråvere av sjukdom (?)
- Sunn livsstil
- God fysikk (fitness)
- Energi og vitalitet
- Gode relasjonar
- Fungere godt
- Psykososialt velvære

Kva karakteriserer meg når eg har god helse?

# Samanhengen mellom helse og sjukdom

Er God Helse det same som fråvære av sjukdom?



Friskfokus?

 Meistring og aktivitet

Sjukdomsfokus?

Vi må gå på fleire vegar samstundes



## FRISKLIV OG MEISTRING I EIT ENDRINGSPERSPEKTIV

– TILNÆRMING TIL VIKTIGE FOLKEHELSEUTFORDRINGAR PÅ SØRE  
SUNNMØRE. KVEN HAR ANSVARET?

Fagdag 15. april 2016 kl. 08.15 – 15.15, Høgskulen i Volda, Berte Kanutte, store auditorium.

### KURS OG OPPDRAG

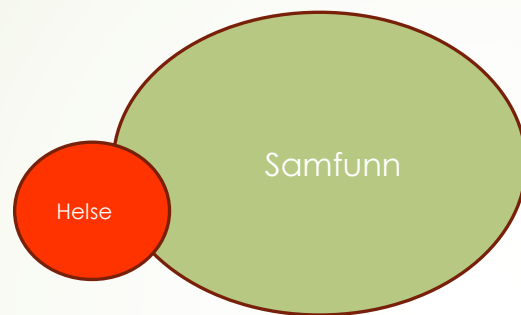
#### Program

Friskliv og meistring  
Foredragshaldarar  
Påmelding (fagdagen er fullteikna)  
Programkomiteen  
Praktisk informasjon

Stort potensiale for friskare aldring ved å sette inn  
helsefremjande tiltak tidleg

## Wildavsky 90:10 – regelen

- bare 10% av dei faktorane som betyr noko for folk si helse har samanheng med helsetenesta sin innsats!



Grunnlaget for God Helse blir først og fremst lagt utanfor helse- og omsorgssektoren!

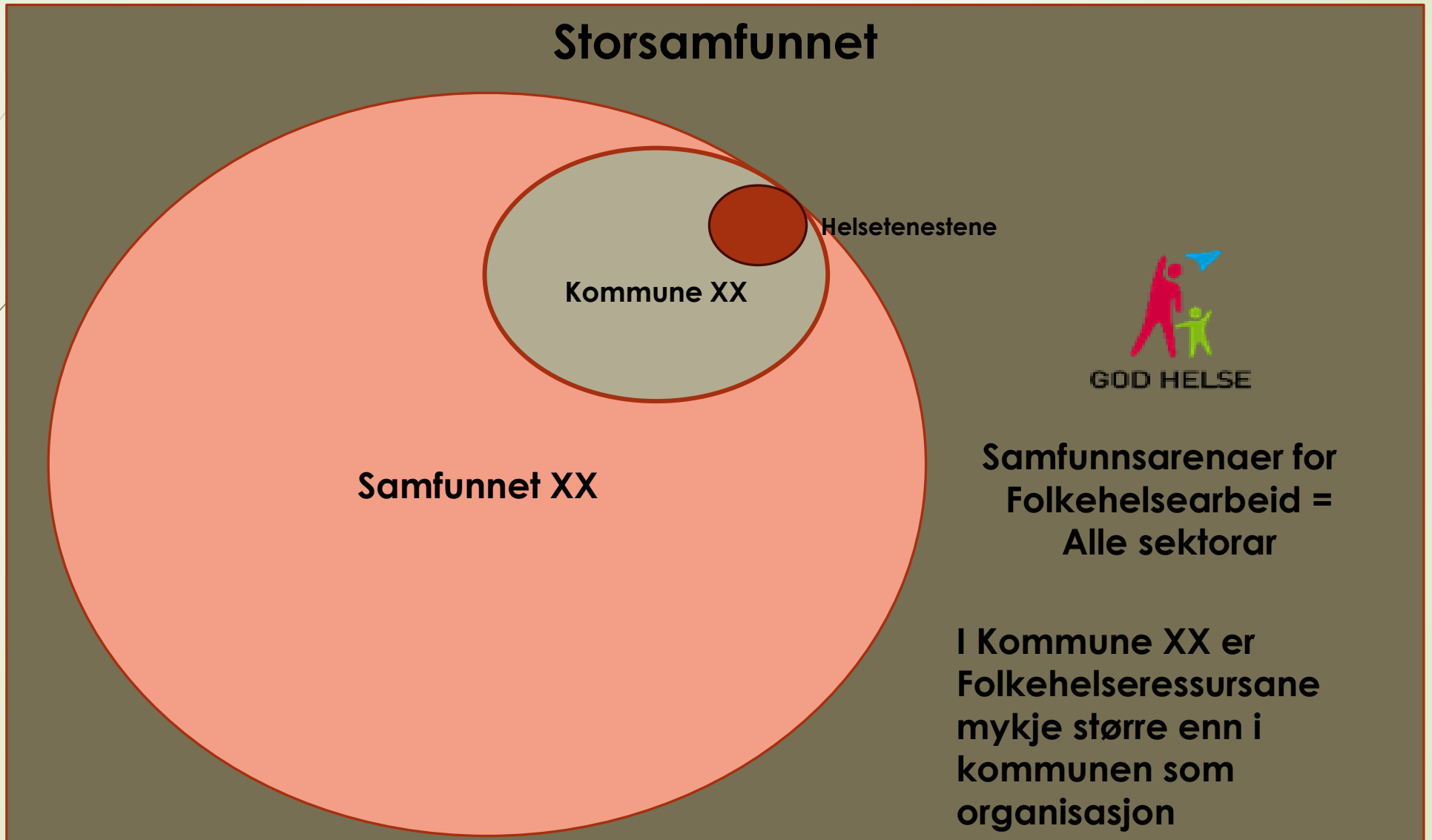


**Kommune XX**



**Samfunnet XX**

**Storsamfunnet**



Helsetenestene

Kommune XX

Samfunnet XX



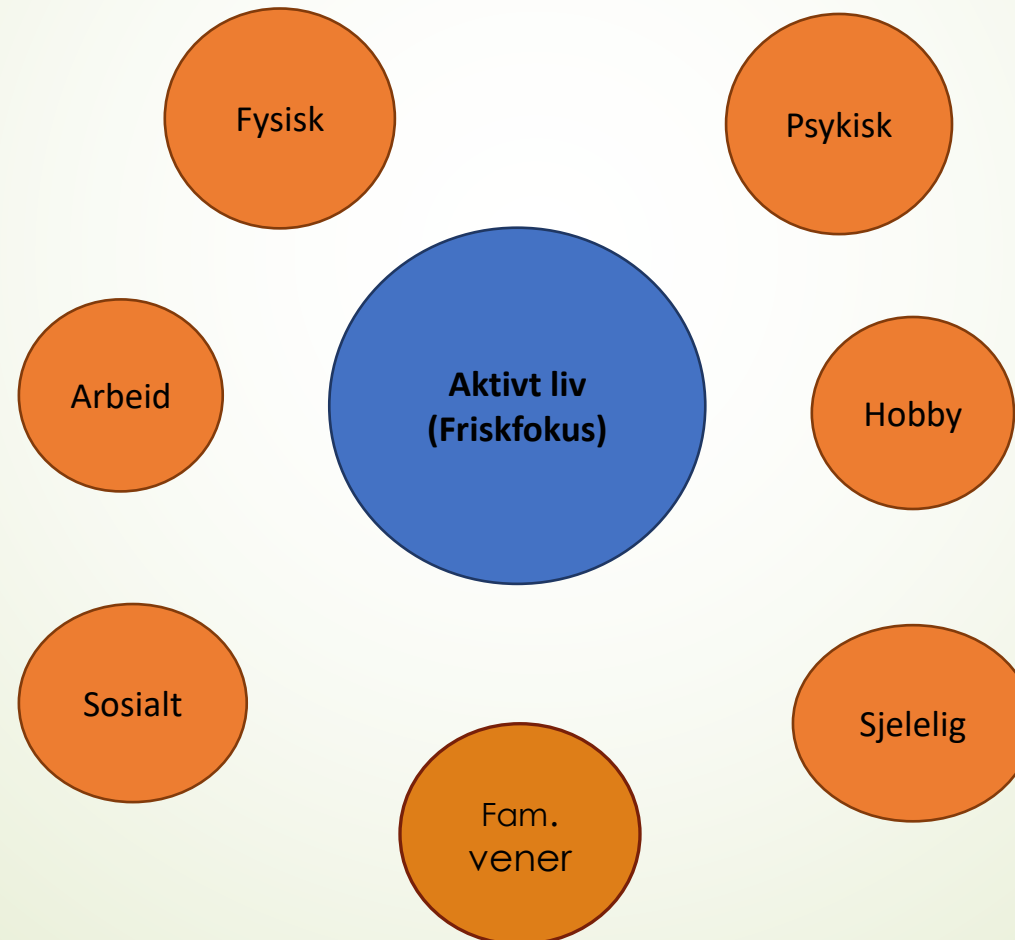
GOD HELSE

Samfunnsarenaer for  
Folkehelsearbeid =  
Alle sektorar

I Kommune XX er  
Folkehelseressursane  
mykje større enn i  
kommunen som  
organisasjon

# Eit aktivt liv Realistisk friskfokus på livet

## Ballanse



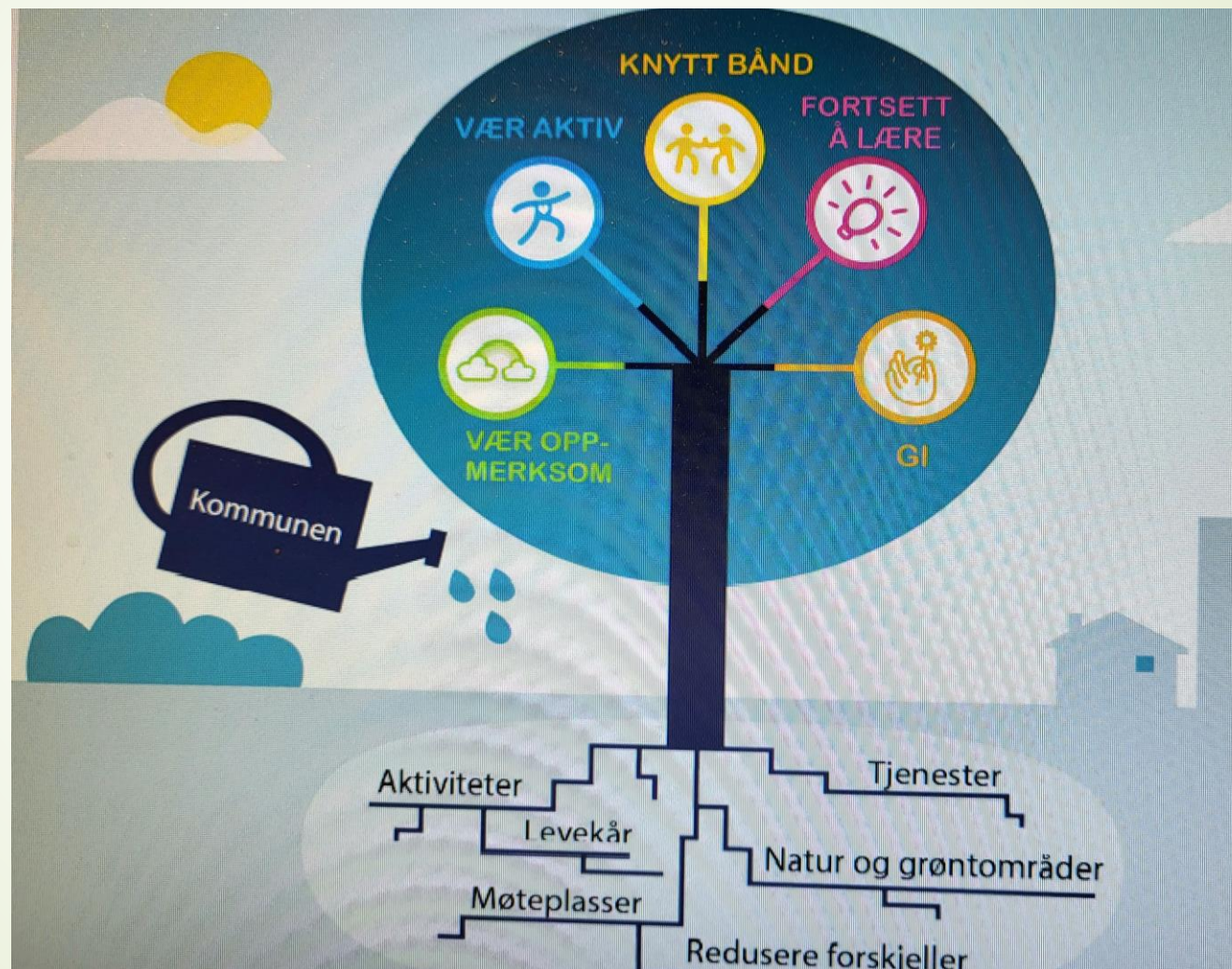
# Tankens kraft er stor

- Tankane du gjer deg har svært mykje å sei for korleis du har det
- Ein kan oppnå betre livskvalitet ved:
  - Alternative tankar: Endre uhensiktsmessige tankesirkclar (som kvernar heile tida) med meir håpefull og optimistisk tenking.
  - Alternativ åferd: Bruke tankens kraft til å endre uheldig åferd



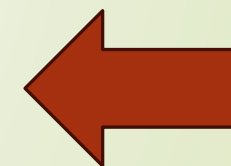


# 5 kvardagsgleder



## Mental Helse si ABC

- ACT: gjere noko aktivt
- BELONG: gjere noko saman
- COMMIT: gjere noko meiningfylt



**OBS! Verdien av frivillige og ideelle aktørar**



Pensjonistforbundet  
Møre og Romsdal

## Folkehelseressursar i Lokal-samfunnet



- Positive bidrag (små og store) frå kvar einskild innbyggjar betyr mykje for korleis vi i fellesskap har det (Jamfør «5 kvardagsgleder»)
- Frivillig arbeid kan ikkje verdsetjast høgt nok!
- Deltaking i organisasjonar og lag.
- Kulturarbeid! Natur og friluftsliv er våre største folkehelsearenaer
- Nærmiljø- og sosialt arbeid. Sosiale møteplassar.
- Politisk arbeid og godt samarbeid med kommunen
- Arbeidsliv og næringsliv
- Media
- Alt som skapar trivsel, livsglede og levande lokalsamfunn hos oss

Veldig positivt med engasjerte pensjonistar og frivillige aktivitetar

**Nøkkelord:**

**DIALOG – DELTAKING - SAMHANDLING – SAMSKAPING - FELLESSKAP**

# Viktig å bevisstgjere

God helse er alle sitt mål og alle sitt ansvar. Det kviler eit spesielt ansvar på kommunen (Jf. Folkehelseloven) for Folkehelsearbeidet og å utløyse samhandling og samskaping med innbyggjarane

- God helse er eit universelt fundament under den sosiale, økonomiske og generelle samfunnsutviklinga
- Helse skapast og byggjast der folk bur, arbeider, trivast, elsker og strir med dagleglivet sine utfordringar – nemleg i lokalsamfunnet
- Befolkninga si helse og trivsel er blant samfunnet sine aller viktigaste ressursar
- Folkehelsetenking og førebygging må i langt større grad gjennomsyre politikk, samfunnsutvikling og helse- og omsorgstenestene både nasjonalt og lokalt
- **Det viktige spørsmålet blir då: Korleis kan EG og MIN ORGANISASJON (eks. pensjonistlaget) medverke positivt og aktivt i Folkehelsearbeidet?**

Helseutvalet i MR ønskjer å inspirere dei lokale Pensjonistlaga til å vere aktive Folkehelseaktørar.  
Aktuelle tiltak kan vere: (ark 1)

Gode møte i pensjonistforeininga er i seg sjølv viktig for helse-, trivsel og livsglede! Med så mange friske eldre er det nærliggande å spørje: Kan vi bidra med noko meir?

- Engasjerte pensjonistar er stor samfunnsressurs som aktivt og konstruktivt må ta del i utforminga av eldrepolitikken og lokale tiltak innanfor helse og omsorgsektoren og folkehelseområdet.
- Viktig med folkehelsetenking og god og positiv samhandling med det kommunale eldrerådet og kommunen. God dialog og innspel, godt samarbeidsklima og likeverdige relasjonar. Kommunal folkehelsekoordinator kan nokre stadar vere ein ressurs.

Være på ballen

Være i posisjon



Pensjonistforbundet  
Møre og Romsdal

## Helseutvalet i MR ønskjer å inspirere dei lokale Pensjonistlaga til å vere aktive Folkehelseaktørar. Aktuelle tiltak kan vere: (ark 2)



- Etterspørje kva treng vi og kva er stoda i vår kommune? Være på tilbodssida. Kan vi bidra med noko? Fokus på
  - Kapasitet til kartlegging og førebyggjande heimebesøk? Førebyggjande tiltak før tiltakstrappa!
  - Tilrettelegging av transportordningar?
  - Korleis fungerer samspel og dialog mellom tenestene og brukar og pårørande? Frivillige organisasjonar si rolle?
  - Blir tenestene i stor nok grad samskapte med dei eldre og deira pårørande?
  - Tematiltak og dialogmøter?
  - Arbeidsgrupper og medlemmer i slike?
  - Deltaking i planarbeid med kommunen? Debattinnlegg til kommunale planar som gjeld Helse og Omsorg og Folkehelse



Pensjonistforbundet  
Møre og Romsdal

Helseutvalet i MR ønskjer å inspirere dei lokale Pensjonistlaga til å vere aktive Folkehelseaktørar (ark 3)



Aktuelle tiltak kan vere:

- Kva skal til for at fleire eldre skal kunne bu trygt i heimen enno lenger? (j.fr. Stortingsmelding 24. 2022 -2023)
- Kva er tryggleik og kven definerer kva som er trygt?
- Korleis ligg vi an i vår kommune? Kva fungerer godt og mindre godt med mål å kunne bu trygt heime? Kva med trygg demensomsorg? Bustads og tenestetrappa?
- Når nok er nok: Kan pårørende vere trygge på at det finns eit godt nok tenestetilbod når behovet oppstår? Avlastning? Er stort og aukande behov for sjukeheimplassar for eldre i den siste livsfasen sikra? Kva med dei alvorleg demente? Institusjonsdekning?