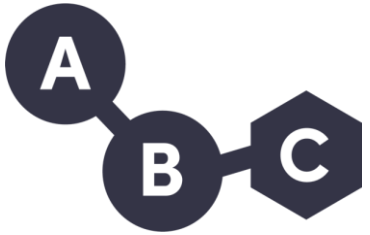


Helse og helseutfordringer





Hva er god helse for deg?

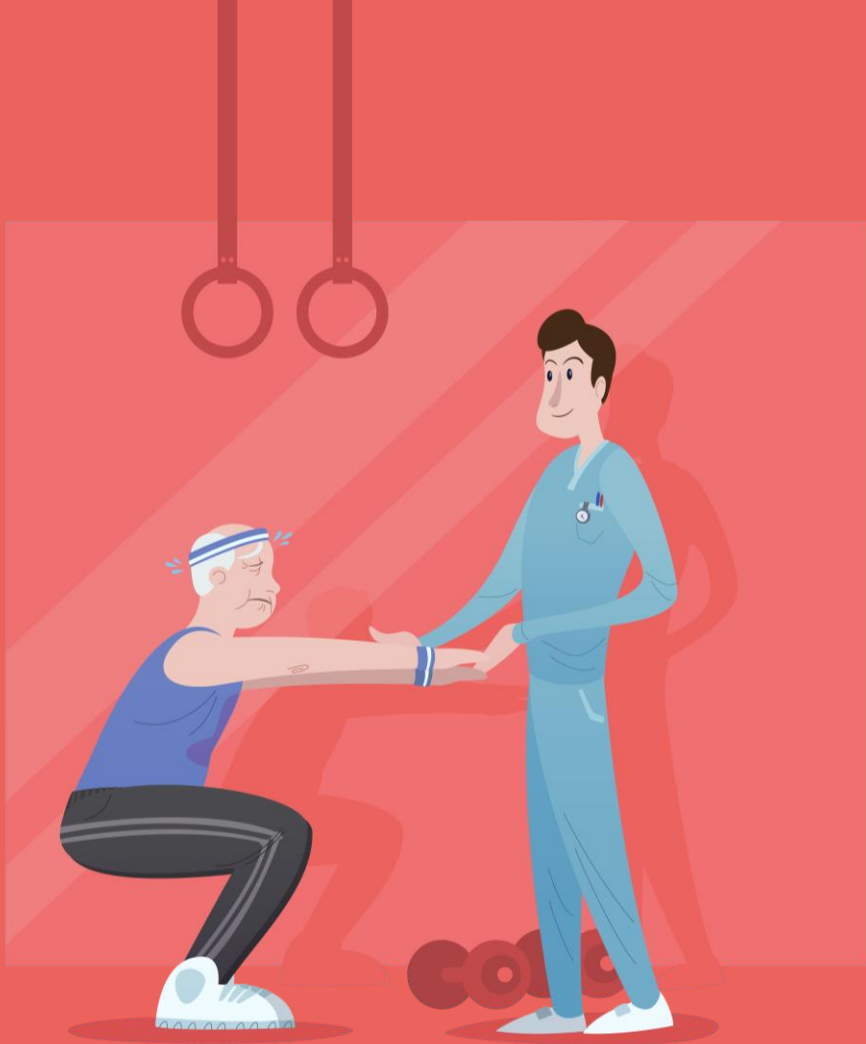
Hva er viktig for deg?

Summe 2 min

Hva er god helse?

- Helse er trivsel
- Helse er funksjon
- Helse er natur
- Helse er humør
- Helse er mestring
- Helse er overskudd/energi





Helse

- God helse medfører velvære, gode relasjoner og deltakelse i aktiviteter
- God helse er en ressurs som gir motstandskraft og styrke
- Varierer av alder, miljø og personlighet

Helse

- Offentlig oppgave å behandle helseplager
- Skade og sykdomsforebygging viktig for godt liv og god helse
- Styres av lovverk
- Vi må selv etterspørre tjenester



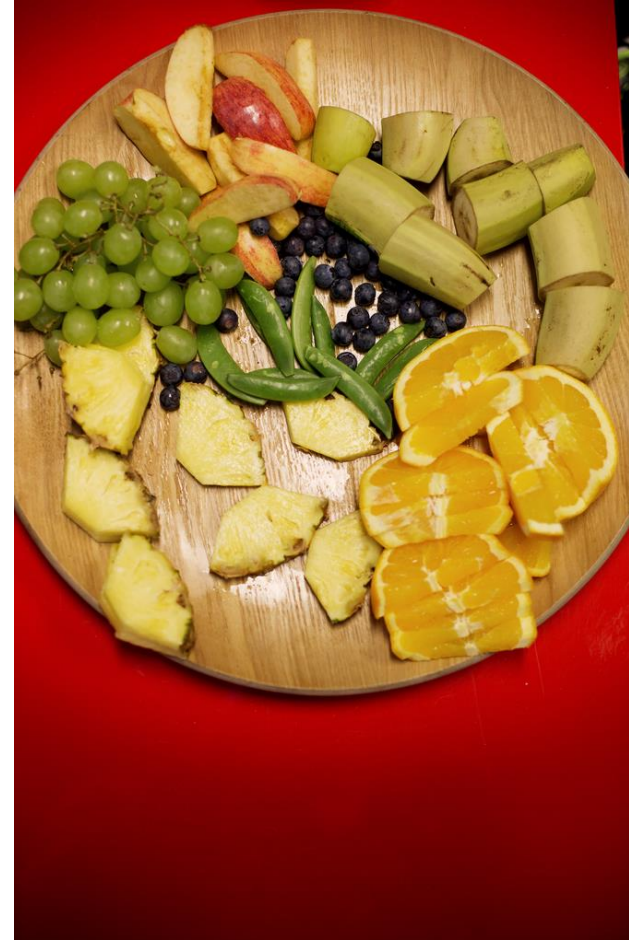
Påvirkningsfaktorer

- ◆ Livsstil
- ◆ Miljø
- ◆ Økonomi
- ◆ Boforhold
- ◆ Tilgang på helsetjenester
- ◆ Utdanningsmiljø



Livsstil

- Valg og prioriteringer
- Særlig aktuelt hos spesifikke diagnosegrupper



Ernæring

- Fedme mest vanlig blant kvinner med utviklingshemming
- 30 % av personer med utviklingshemming som er normalvektig
- Trenger mye oppfølging
- Mye ferdigmat og brus
- Mye «kose-kultur»

=> Følg generelle kostråd



Ansvar

- Vi har selv hovedansvar
- Samfunnet legger til rette
 - informasjon, miljø, forbud/påbud, lover, regulerer priser...
- Alle er ikke i stand til å ta vare på seg selv



Status per i dag

- ◆ Personer med utviklingshemming er mer utsatt for både psykisk og fysisk sykdom - opplever sykdom oftere enn andre
- ◆ Flere med utviklingshemming blir gamle
- ◆ Økt alder => mer helseplager
- ◆ Overhyppighet av mange kroniske tilstander



Forts. status pr i dag

- Opplever sosial ulikhet i helse – lav sosioøkologisk status
- Mange bofellesskap mangler tilstrekkelig helsekompetanse
- Mangel på fleksibelt og tilrettelagt helseinformasjonsmateriell
- Mangel på kompetanse om utviklingshemming innen spesialisthelsetjenesten
- Mangel på en helseoppfølgingsplan som fungerer (IP)

Utfordringer i helsefremmende arbeid og pasientopplæring

- lite fysisk aktive
- begrenset sosialt nettverk
- mindre tilgang til informasjon om helse
- mangler i tillegg en grunnleggende kunnskap om helse og har i tillegg vansker med å forstå egne helseproblemer
- dårlige leseferdigheter

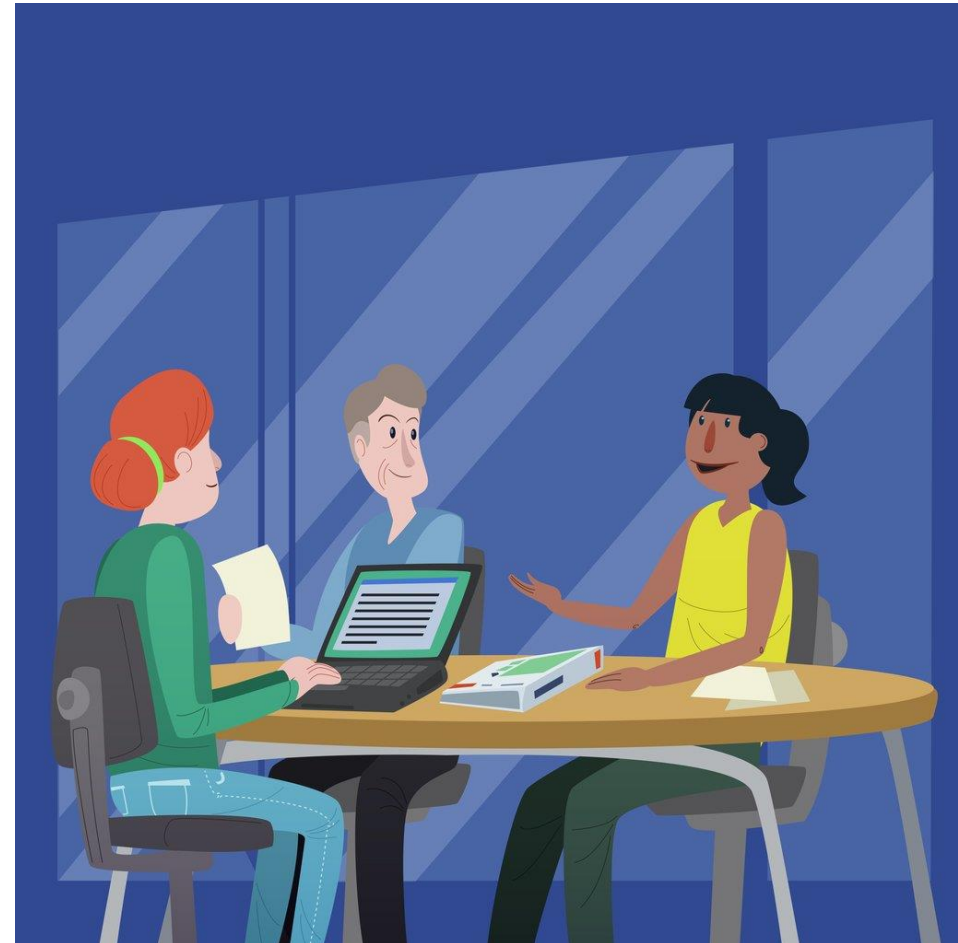
For å lykkes med pasientopplæring

- Opplæringen har best virkning når den er tilpasset den enkelte og en tar i bruk ulike pedagogiske læringsmetoder
 - bruk av rollespill, video og aktiviteter hvor deltakerne samhandler med hverandre
 - sosial støtte fra nærpåsoner og ansatte er viktig for at opplæringen skal ha en langvarig effekt



Samtykke og nødvendig helsehjelp

- Helsehjelp skal ytes med samtykke fra personen det gjelder fra fylte 16 år
- Tjenesteytere skal, ut i fra pasientens alder, psykiske tilstand, modenhet og erfaringsbakgrunn, informere, veilede og ha fokus på tillitsskapende tiltak
- Samtykkekompetanse



Nødvendig helsehjelp – en rettighet

- **Pasienter som ikke har samtykkekompetanse og som motsetter seg helsehjelp**
- Det er den som er ansvarlig for helsehjelpen som skal fatte vedtak om tvungen helsehjelp
- Regler om vedtak om tvungen helsehjelp er gitt i pasient- og brukerrettighetslovens § 4A-5.



Fastlege

- Ordning skal sikre at alle innbyggere i Norge har fastlege
- Utrede – behandle - henvise
- «Fastlegene har sjelden kontakt med utviklingshemmede pasienter»
- Årlig helsesjekk
- www.helsesjekk.info



«Noe er galt»

- Viktig å kjenne personen godt
- Dokumentasjon og tidligere rapporter
- Bruke pårørende eller andre nærpersoner
- Helseoppfølging - ansvar

- Avvik fra «normalen»



Sykdomstegn

- ◆ Eksempler på symptomer er tretthet, smerte og kvalme.
- ◆ Objektive sykdomstegn kan være et høvent kne eller feber
- ◆ Det første tegnet på sykdom er ofte atferdsendring
- ◆ smerte
- ◆ feber
- ◆ slapphet, trøtthet
- ◆ endringer i puls og blodtrykk
- ◆ pustevansker, hoste, oppspytt og snørr
- ◆ kvalme, oppkast, diaré og forstoppelse
- ◆ endring i urinmengde, endret farge og lukt, kontroll over vannlatning, eller svie

Intern vurdering



- Miljø/sosiale forhold
- Fysiske/kroppslige plager
- Psykiske plager

Legebesøk

- Ofte vanskelig situasjon. Utrygghet.
- Særlig vanskelig med undersøkelser
- Effektivitet
- Kjemi

- Viktig at fastlegen har kunnskap om utviklingshemmingen. Spesielle forhold.
- Klar hensikt med konsultasjonen
- Faste rammer



Mest vanlig

- Luftveisinfeksjoner
 - Urinveisinfeksjoner
 - Diabetes
 - Stoffskiftesykdom
 - Epilepsi
 - Hørsel- og synsvansker
 - CP
-
- Tannhelse



Psykisk helse

- ◆ *Psykisk helse* handler om tanker og følelser. En god balanse mellom disse gjør det lettere å mestre hverdagen, på godt og vondt
- ◆ Selvbilde
- ◆ Relasjoner
- ◆ Sårbarhet

- ◆ Endringer/hendelser

=> Kan være vanskelig å fange opp



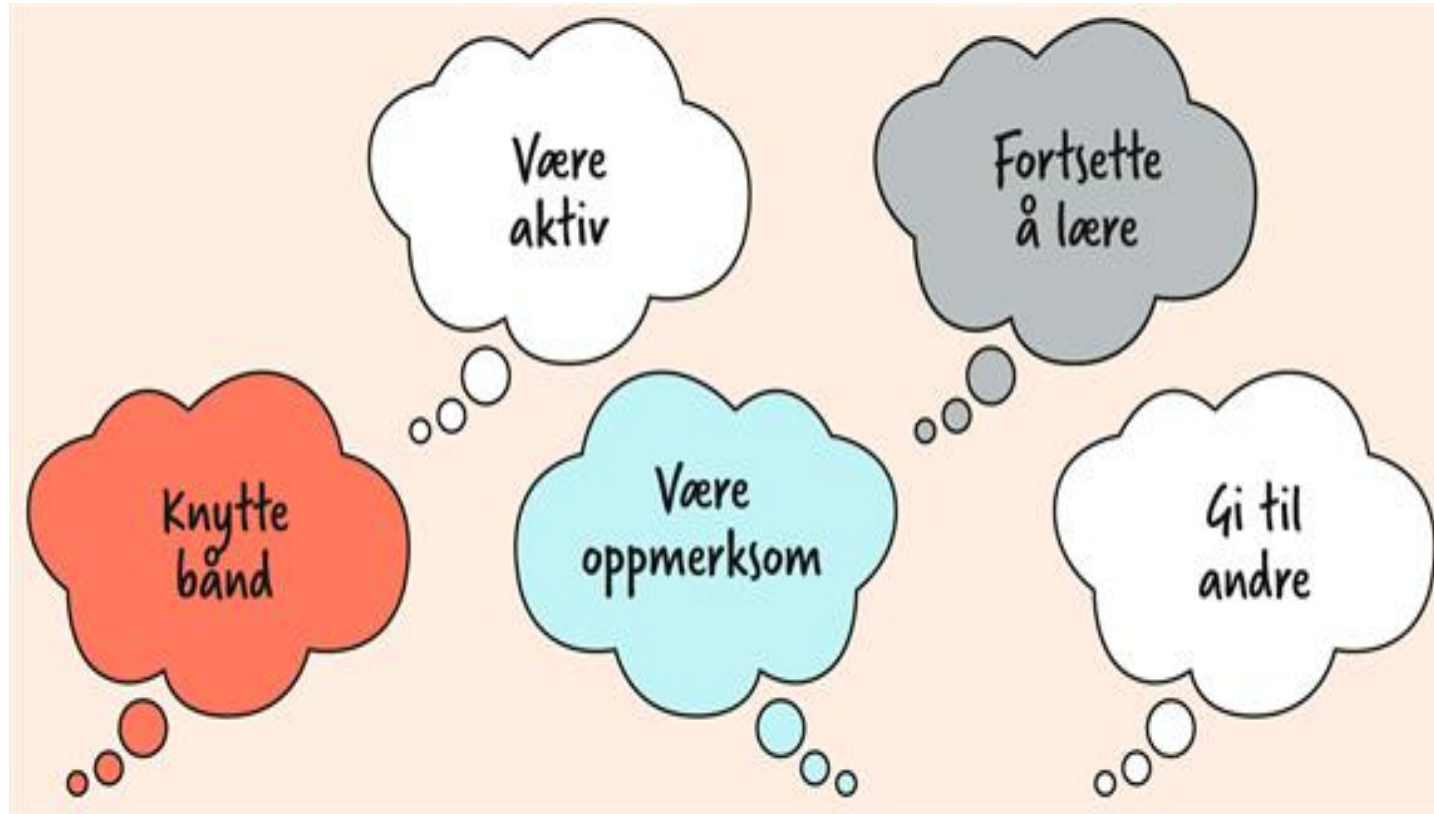
Symptomer på psykisk sykdom

- ◆ Fysisk eller verbalt sinne
- ◆ Snakker med seg selv
- ◆ Var på/reagerer på lyder
- ◆ Slurve med personlig hygiene
- ◆ Skader seg selv
- ◆ Fakter og selvstimulering
- ◆ Urolig eller rastløs
- ◆ Isolerer eller trekker seg tilbake

Hendelser som kan utløse psykiske helseproblemer

- ◆ Endringer i familien
- ◆ Endringer i personalet
- ◆ Endringer i livssituasjonen
- ◆ Tap: av venner, kjæreste, naboer, kollegaer

Råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse



Aldring

- Normal del av livsløpet
- Påvirkes av bl.a. levesett
- Fører til økt risiko for sykdom
- Individuell prosess

=> Kvaliteten på tjenestene påvirker levestandard og levealder



Aldring

- Reservekapasiteten er redusert => mer sårbar for påkjenninger
- Blir lettere syk
- Tar lenger tid å bli frisk
- Flere sykdommer
- Høyere medikamentbruk

