


UNIVERSITETET I AGDER

Helsefremmende arbeid og salutogenese

Kompetansenettverket Aktiv mestring

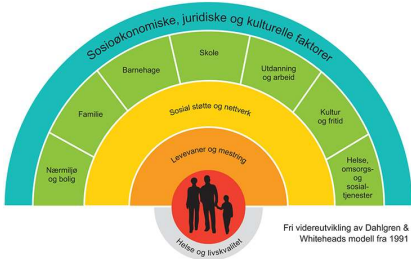
04.05.17
Ellen Dahl Gundersen




UNIVERSITETET I AGDER

Hva påvirker helsen vår?

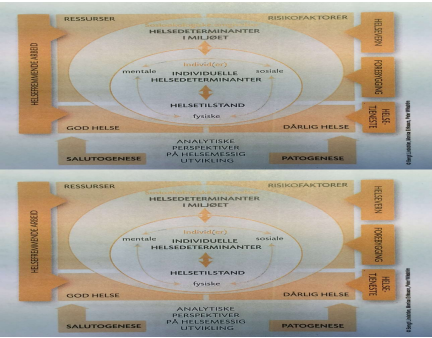
Meld. St. 19 (2014-2015). Folkehelsemeldingen — Mestring og muligheter



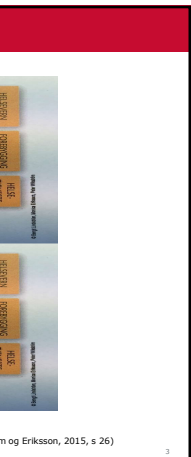
04.05.17, EDG

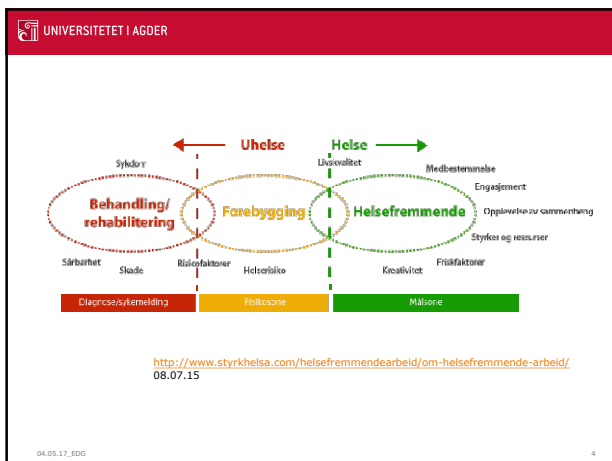


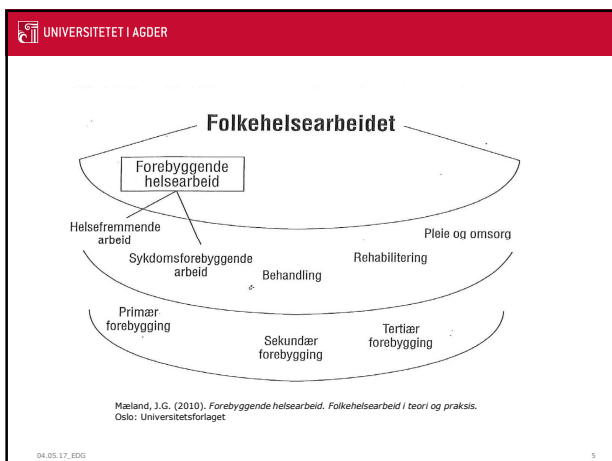

UNIVERSITETET I AGDER



04.05.17, EDG







UNIVERSITETET I AGDER

Forebygg sykdom

- "å fjerne, hindre eller stenge for faktorer som kan føre til sykdom, skade eller andre problemer"

luke

- Ofte individrettet og problembeskrivende
- Nøste seg bakover i årsakskjeder til at problemer oppstår
- Fagfolk som eksperter (top-down)

Fremme helse

- "å fylle på med ting som er gode og positive og som gjør at folk får det bedre"

vanne

- Helhetlig fokus på helse
- Orientert mot struktur, kultur, miljø, settinger (sted + mennesker)
- Tverrfaglig samarbeid
- Fagfolk som tilretteleggere (bottom up)

04.05.17, EDG 6


UNIVERSITETET I AGDER

Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. (helse- og omsorgstjenesteloven)

§ 1-1.Lovens formål
Lovens formål er særlig å:

- forebygge, behandle og **tilrettelegge for mestring** av sykdom, skade, lidelse og nedsatt funksjonsevne,
- fremme sosial trygghet, bedre levevilkårene for vanskeligstilte, bidra til likeverd og likestilling og forebygge sosiale problemer,
- sikre at den enkelte får mulighet til å leve og bo selvstendig og til å ha en aktiv og meningsfylt tilværelse i fellesskap med andre,**
- sikre tjenestetilbudets kvalitet og et likeverdig tjenestetilbud,
- sikre samhandling og at tjenestetilbudet blir tilgjengelig for pasient og bruker, samt sikre at tilbudet er tilpasset den enkeltes behov,
- sikre at tjenestetilbudet tilrettelegges med respekt for den enkeltes integritet og verdighet og
- bidra til at ressursene utnyttes best mulig.

§ 3-3.Helsefremmende og forebyggende arbeid

- Kommunen skal ved ytelse av helse- og omsorgstjenester **fremme helse** og søke å forebygge sykdom, skade og sosiale problemer. Dette skal blant annet skje **ved opplysning, råd og veiledning.**
- Helse- og omsorgstjenestene skal bidra i kommunens folkehelsearbeid, herunder til oversikten over helsetilstand og påvirkningsfaktorer etter folkehelseloven § 5.
- Helse- og omsorgstjenesten skal **arbeide for at det blir satt i verk velferds- og aktivitetstiltak** for barn, eldre og funksjonshemmede og andre som har behov for det.

04.05.17, EDG
7


UNIVERSITETET I AGDER

Både aktivitetene i seg selv
og
måten de gjennomføres på
har helsekonsekvenser.

04.05.17, EDG
8


UNIVERSITETET I AGDER

The Ottawa Charter for Health Promotion (WHO, 1986)

- "*Health is created and lived by people within the **settings** of their everyday life; where they learn, work, play and love. Health is created by caring for oneself and others, by being able to take decisions and **have control** over one's life circumstances, and by ensuring that the society one lives in creates **conditions** that allow the attainment of health by all its members*".
- "*Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health*".
- Norsk oversettelse: «den prosessen som gjør individer, grupper og organisasjoner i stand til å øke kontrollen over faktorer som påvirker helse».

- Advocate**
- Enable**
- Mediate**

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

04.05.17, EDG
9

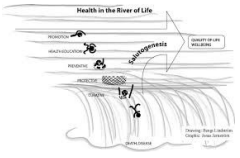

UNIVERSITETET I AGDER

Helse i livets elv (Eriksson & Lindström, 2008)

Behandleren:
Dra mennesker opp av elven

Forebyggeren:
Forhindre mennesker i å falle, evt. hoppe, ut i elven

Helsefremmeren:
Lære folk å svømme



https://www.rhna.no/documents/12446710/218778533/Report_Liv_i_Elv_u0718e09b39-b029-4e75-8a36-a1ccaf2e0c21

04.05.17_EDG
10


UNIVERSITETET I AGDER

«Helsefremmende strategier kan inngå i alle former for forebyggende og helsefremmende arbeid, inkludert primær, sekundær og tertiær forebygging, behandling, rehabilitering og langtidsbehandling»

Rønningen, (2005 / 2010, s 2)



... dersom en har på seg briller med helsefremmende glass

04.05.17_EDG
11


UNIVERSITETET I AGDER

Hva feiler folk?

Hva plager folk?

04.05.17_EDG
12

UNIVERSITETET I AGDER

Patogenese

«genesis» – opprinnelse

- «patos» – smerte / sykdom
- Hva gjør oss syke?
- Sykdom som motsetning til helse
- Fokus på risikofaktorer, årsaker og diagnose
- Stress => sykdomsskapende
- Kurativ behandling, fjerne risikofaktorer
- **Behandling og forebygging**

Salutogenese

- «salus» – helse
- Hva skaper helse?
- Helse som et kontinuum (H- / H+)
- Helse som en ressurs, basert på medfødte egenskaper + miljø
- Helse - livskvalitet (mål + middel til godt liv)
- Menneskets aktive tilpasning for å øke mestring, helse og velvære
- Stress => potensielt helsefremmende
- Skreddersydd tilnærming
- **Helsefremming**

04.05.17, EDG 13

UNIVERSITETET I AGDER

Hvorfor blir noen syke av påkjenninger og andre ikke?

04.05.17, EDG 14

UNIVERSITETET I AGDER

Sense of coherence (SOC) – Opplevelse av sammenheng (OAS)

- Aron Antonovsky (1923-1994)
- Ressurstilnærming, mestringsfokus

Begripelighet → Forutsigbarhet, orden og struktur

- Oppfatning av at stimuli fra indre eller ytre omgivelser i livet er forståelige; strukturerte, forutsigbare og forklarlige

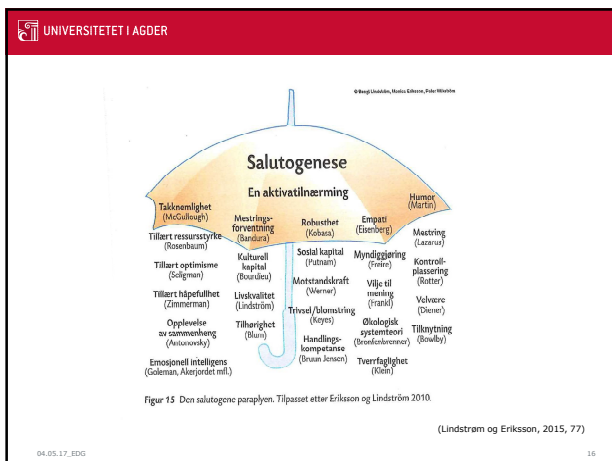
Håndterbarhet → Støtte og opplevelse av mestring

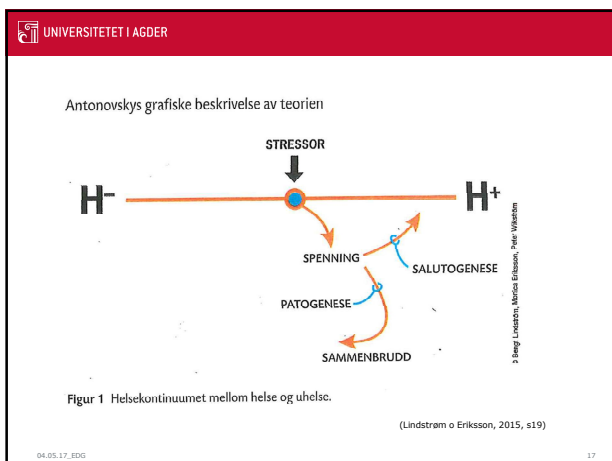
- Opplevelse av å ha tilgjengelige ressurser i og rundt seg for å kunne møte krav / utfordringer en står overfor

Meningsfullhet → Engasjement og motivasjon

- Opplevelse av at det er verdt å investere i kravene / utfordringene

04.05.17, EDG 15





UNIVERSITETET I AGDER

Generelle motstandsressurser / mestringsressurser

- «enhver karakteristikk av personen, gruppen eller omgivelsene som kan fremme effektiv mestring av spenning» (Antonovsky, her i Langeland, 2011).
- Sosial støtte**
- Egoidentitet** (selvbilde)
- Fysiske og biokjemiske ressurser** (eks fysikk, gener, immunsystemet)
- Religion og verdier**
- Kunnskap og intelligens**
- Mestringsstrategier**
- Materielle verdier** (eks mat, klær, penger, bolig)
- Kultur**
- Kontinuitet, oversikt og kontroll** (sosiokulturelle faktorer)

04.05.17, EDG 18


UNIVERSITETET I AGDER

Utvikling av SOC

- Mye skjer før en er 30 år...
- Forskning viser tendenser til at OAS øker med alderen (Lindström og Eriksson, 2015).
- Viktige faktorer for utvikling og opprettholdelse over tid
 - Indre følelser
 - Sosiale relasjoner
 - Meningsfylte aktiviteter
 - Eksistensielle tanker
- Ut fra erfaringer blir SOC kontinuerlig dannet, prøvet, forsterket og omdannet gjennom livet.

• Erfare mestring gjennom *passende utfordringer* som balanserer ens *motstandsressurser* og som oppleves *begripelige, håndterbare og meningsfulle*

• ➔ **helsefremmende arbeid**

04.05.17, EDG
19


UNIVERSITETET I AGDER

Helsefremmende arbeid

- Helhetlig fokus på helse
- Skreddersydd tilnærming
- Salutogenese & SOC
 - Begripelig
 - Håndterbart
 - Meningsfullt
- Empowerment
- Orientert mot settinger for helse
- Tverrfaglig samarbeid
- Fagfolk som tilretteleggere (bottom up)

Hverdagsrehabilitering

- Hva er viktig for DEG?
- Brukers egne mål
- Positivt fokus på ressurser og mestring
- Ansvarliggjøring
- Eget hjem
- Tverrfaglige team
- Intensiv oppfølging i tidsavgrenset periode
- Støtte, motivering

04.05.17, EDG
20


UNIVERSITETET I AGDER

Empowerment

- Bemyndigelse, myndiggjøring
- Kontroll
- Makt
- Ansvarliggjøring
- Tilrettelegge omgivelser
- Informasjon
- Mobilisering av ressurser
- Kontroll og mestring (fysisk, kognitivt, emosjonelt)

Gjøre kunnskap etterspurt

Timing

Kunnskap, ferdigheter, holdninger og følelser

Aktivt medvirke til at bruker stiller spørsmålene

(Jensen & Johnsen, 2004)

04.05.17, EDG
21


UNIVERSITETET I AGDER

DET SKAL GJØRES
MENNESKEARBEID
FØR
EKSPERTARBEID

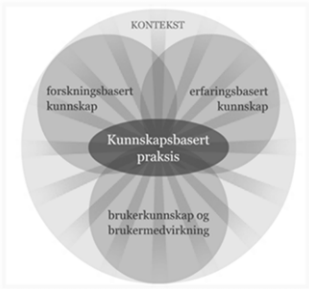
RELASJON FØR MOTIVASJON
VÆRE EKPERT I ØYEHØYDE

(Jensen & Johnsen, 2004)

04.05.17_EDG
22


UNIVERSITETET I AGDER

Jobbe kunnskapsbasert



04.05.17_EDG
23


UNIVERSITETET I AGDER

Noen aktuelle referanser

- Jensen, T.K. og Johnsen, T.J. (2004). Sundhedsfremme i teori og praksis. Århus: Forlaget Philosophia
- Langeland, E. (2011). Salutogenese – teori og praksis. Publisert 15. juli 2011. Hentet 27.01.17 fra <https://www.napha.no/content/14219/Salutogenese---teori-og-praksis>
- Lindström, B og Eriksson, M (2015). *Haikerens guide til salutogenese*. 1.utgave. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Mæland, J.G. (2010). *Forebyggende helsearbeid. Folkehelsearbeid i teori og praksis* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Rønningen, G.E. (2005/2010). Valg av tilnærming Hentet 27.01.17 fra: <http://www.forebyggging.no/Artikler/2007-1998/Helsefremmende-og-forebyggende-arbeid/Grete-Eide-Ronningen/>

04.05.17_EDG
24
