

Helsekompetanse

- Hva det er, og hvorfor det er viktig

v/ fagansvarlig og spesialpedagog Siri Hoel, Sunnaas sykehus HF

Hva er helsekompetanse?

Definisjon:

- Evnen til å finne, forstå, vurdere og bruke helseinformasjon til å ta gode beslutninger om egen helse

Viktighet for sjeldne diagnoser:

- Informasjon kan være vanskelig tilgjengelig
- Helsetjenesten ofte har begrenset erfaring
- Familiene må håndtere komplekse oppgaver i hverdagen.



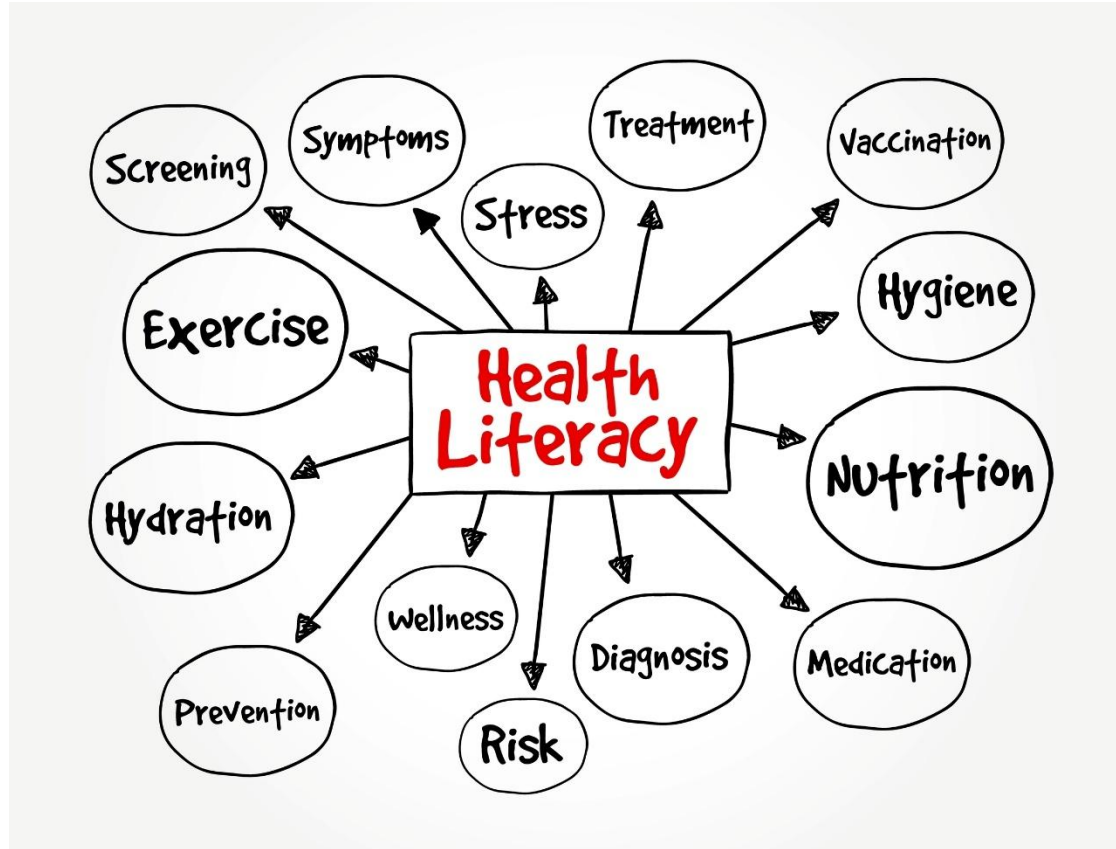
Helsekompetanse



Hva helsekompetanse innebærer i praksis

- Kunne finne og forstå informasjon
- Kunne vurdere kvaliteten på informasjon, og sette den i egen kontekst
- Kunne bruke informasjon aktivt i beslutninger om egen behandling og livsstil





Helsekompetanse bidrar til

- Økt trygghet, mestring og samarbeid mellom pasienter og helsepersonell
- Å kunne delta aktivt i beslutninger om egen helse
- Forbedret helseutfall og livskvalitet

- Utjevning av sosiale ulikheter i helse
- En mer bærekraftig helsetjeneste.

Hvordan styrke helsekompetansen din

- Delta på kurs, webinarer, forum, nettverk o.l.
- Bruk de støtteordningene som finnes.
- Skriv ned spørsmål før konsultasjoner for å være bedre forberedt.
- Inkluder de rundt deg.
- Bruk tilgjengelige verktøy, still spørsmål, søk informasjon.

Informasjonsutfordringer

- Det kan være lite informasjon på ditt språk
- Det kan være på et avansert medisinsk nivå
- Man må kunne finne, forstå, filtrere og oversette informasjon
- Risiko for informasjons-overload

God helsekompetanse handler ikke bare om å finne informasjon, men å kunne bruke den trygt

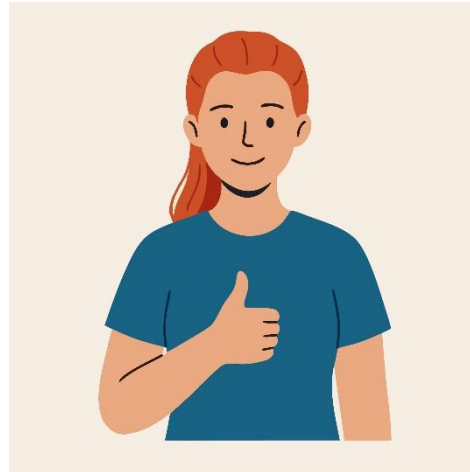
Pårørende

- En rolle man ikke velger, men vokser inn i
- Krever stor emosjonell og praktisk kapasitet
- Ofte et langvarig og livslangt ansvar
- Støtte og veiledning
 - Pårørendeveilederen Helsedirektoratet
 - Pårørendealliansen

Også omsorgspersoner trenger omsorgspersoner



Bedre forståelse. Bedre helse.



Ill: André Brenni/Sunnaas sykehus HF

Kilder

- Helsedirektoratet. *Pårørendeveilederen*.
<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/parorendeveileder>
- Helse- og omsorgsdepartementet. *Strategi for å øke helse- kompetansen i befolkningen 2019–2023*.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/97bb7d5c2dbf46be91c9df38a4c94183/strategi-helsekompetanse-uu.pdf>
- Pårørendealliansen. <https://www.parorendealliansen.no/>

Spørsmål 1 - til diskusjon

- **Hvor finner du kunnskap om diagnosen?**

Informasjon - svar

- Sunnaas (TRS)
- Helsepersonell/Lege
- Ulike sykehus:
 - Haukeland sykehus
 - Ullevaal
 - Rikshospitalet
- Internett
 - Internasjonale sider
- Facebook
- Møte andre

Spørsmål 2 - til diskusjon

- **Hvilke fagpersoner har vært viktig for deg?**
 - Andre personer?

Viktige personer - svar

- Fagpersoner på Sunnaas
- Helsepersonell
- Fastlege
- Barneavdeling
- Barnelege ved sykehus
- Endokrinolog eller barneendokrinolog
- Øre-nese hals lege
- Oppfølgende sykehus (f.eks. St. Olavs eller Ahus)
- TAKO-senteret (enhet munnhelse)
- Ektefelle
- Familie
- Meg selv
- Ingen

Fra diskusjon:

- Ønske om sjekklister for hvilke undersøkelser som anbefales når
- Bli møtt på en riktig måte
- Hvem har ansvar når ingen tar ansvar?
- Tips om koordinator i kommune og på sykehus – ingen quick fix

Spørsmål 3 – til diskusjon

- **I hvilken grad er det viktig at helsepersonell har kunnskap om din diagnose?**

Spørsmål 4 - til diskusjon

- **Hvilke grep fungerer for å ivareta din eller din pårørendes helse?**

Grep - svar

- Piller
- Fysisk aktivitet og trening
- Isbade
- Egen regi
- Ignorere sykdom
- Frisk luft
- Ventil – ha en å snakke med
- Puste
- Kontakt med Sunnaas
- Interesser
- Snakke med andre som har diagnose
- Gode aktiviteter
- Finne gode samtalepartnere (psykolog, lege, venner)