

## Retningslinje 8 Folkehelse og forebygging

---

Denne retningslinjen tilhører samarbeidsavtalen som er inngått mellom kommunene i Telemark og Sykehuset Telemark Helseforetak (STHF). Retningslinjen gjentar ikke de områdene som er omtalt i samarbeidsavtalen.

### 1 Formål

Avtalen skal sikre at det er iverksatt tiltak for å beholde innbyggere på lavest mulig nivå i kommunens innsatstrapp for kommunale helsetjenester og forebygge behov for tjenester fra spesialisthelsetjenesten.

Partnerne skal legge denne avtalen til grunn i utviklingsarbeid.

Partnerne skal tilegne seg felles kompetanse, forståelse og terminologi innenfor forebyggende og helsefremmende arbeid.

Partnerne skal gjensidig synliggjøre tilgjengelige forebyggende tjenester/tiltak som forebygger sykdom, skade, funksjonstap og sosiale problemer.

### 2 Målgruppe

Målgruppen for retningslinjen er alle ansatte eller andre som representerer partneren.

### 3 Ansvarsforhold og finansiering

Partnerne skal ha gjensidig ansvar for veiledning, kompetanseutveksling og kunnskapsformidling i det helsefremmende og forebyggende arbeidet. De skal påvirke befolkningens helse gjennom vektlegging av de bakenforliggende årsaksfaktorer for god helse, og legge til rette for god medvirkning fra pasient/brukere, pårørende og arbeidsgiver. Partnerne skal utveksle data/analyser/statistikker for å styrke forebyggende og helsefremmende tiltak.

### 4 Begrepsavklaring

- **Folkehelse** - Befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i en befolkning ([jfr Lov om folkehelsearbeid](#))
- **Folkehelsearbeid** - Samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller som beskytter mot helsetrusler, samt arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen (ref. Lov om folkehelsearbeid)
- **Forebyggende tiltak** - Tiltak for å fjerne, hindre eller stenge for faktorer som kan føre til sykdom, skade eller andre problemer

- **Frisklivstilbud** - er strukturert oppfølging, primært gjennom individuell helsesamtale og ulike gruppe tilbud innen de nevnte levevaneområdene med fokus på helsefremmende faktorer og mestring av egen helse
- **Frisklivstjeneste** - tilbyr hjelp til å endre levevaner, primært innenfor områdene fysisk aktivitet, kosthold og tobakk. Målgruppen er personer som har behov for støtte til å endre levevaner på grunn av økt risiko for eller begynnende utvikling av sykdom eller lidelse som kan relateres til levevaneområdene
- **Helsefremmende arbeid** - Tiltak som tar sikte på å bedre livskvalitet, trivsel og muligheter til å mestre de utfordringer og belastninger man utsettes for, samt å redusere sannsynligheten for utvikling av risikofaktorer for sykdom (Braut)
- **Læring** - Handler om relativt varige endringer av kunnskaper, ferdigheter og holdninger
- **Lærings- og mestringstilbud** er kursvirksomhet som er etablert i tråd med arbeidsmåten innen lærings- og mestringstjenesten (standard metode), hvor tilbudet planlegges, gjennomføres og evalueres i et likestilt samarbeid mellom fagpersoner og brukerrepresentanter. Tilbudet er gruppe- eller kursbasert, avgrenset i tid og kan være diagnosespesifikt eller diagnoseuavhengig med mestring som fellesnevner
- **Lærings- og mestringstjenester** - legger til rette for at personer som har langvarige helseutfordringer og deres pårørende, får økt innsikt og opplever styrket mestring av egen livssituasjon. Langvarige helseutfordringer betegner her utfordringer knyttet til kronisk sykdom, vedvarende psykisk eller fysisk belastning eller nedsatt funksjonsevne
- **Mestring** - Dreier seg i stor grad om opplevelse av å ha krefter til å møte utfordringer, og følelse av å ha kontroll over eget liv. Aktiv og god mestring hjelper en til å tilpasse seg den nye virkeligheten etter at sykdom har rammet, og setter en i stand til å se forskjell på det man må leve med og det man selv kan være med på å endre
- **HelseArbeid** - Er en satsing på helsefremmende og forebyggende kunnskapsformidling på arbeidsplassen, med rask tilgang på individrettet, tverrfaglig utredning og avklaring som grunnlag for mestring og arbeidsdeltakelse.

## 5 Samarbeid om forebyggende tiltak

Partnerne finner det lite hensiktsmessig å avgrense områder for samarbeid om forebygging. Intensjonen i avtalen må være at dersom den ene partneren vurderer det som hensiktsmessig at den andre deltar eller bidrar, skal man tilstrebe samarbeid. Det kan allikevel være naturlig å definere noen strategiske skiller mellom ulike nivåer for forebygging.

### Primærforebygging

Primærforebyggende arbeid handler om å forhindre at problemer oppstår. Tiltakene settes inn før problemene oppstår. Primær forebygging omfatter generelle tiltak rettet mot store og uselekterte befolkningsgrupper, der virkemidlene kan være alt fra påvirkning til påbud (opplysnings- og holdningskampanjer, overvåking, lovregulering).

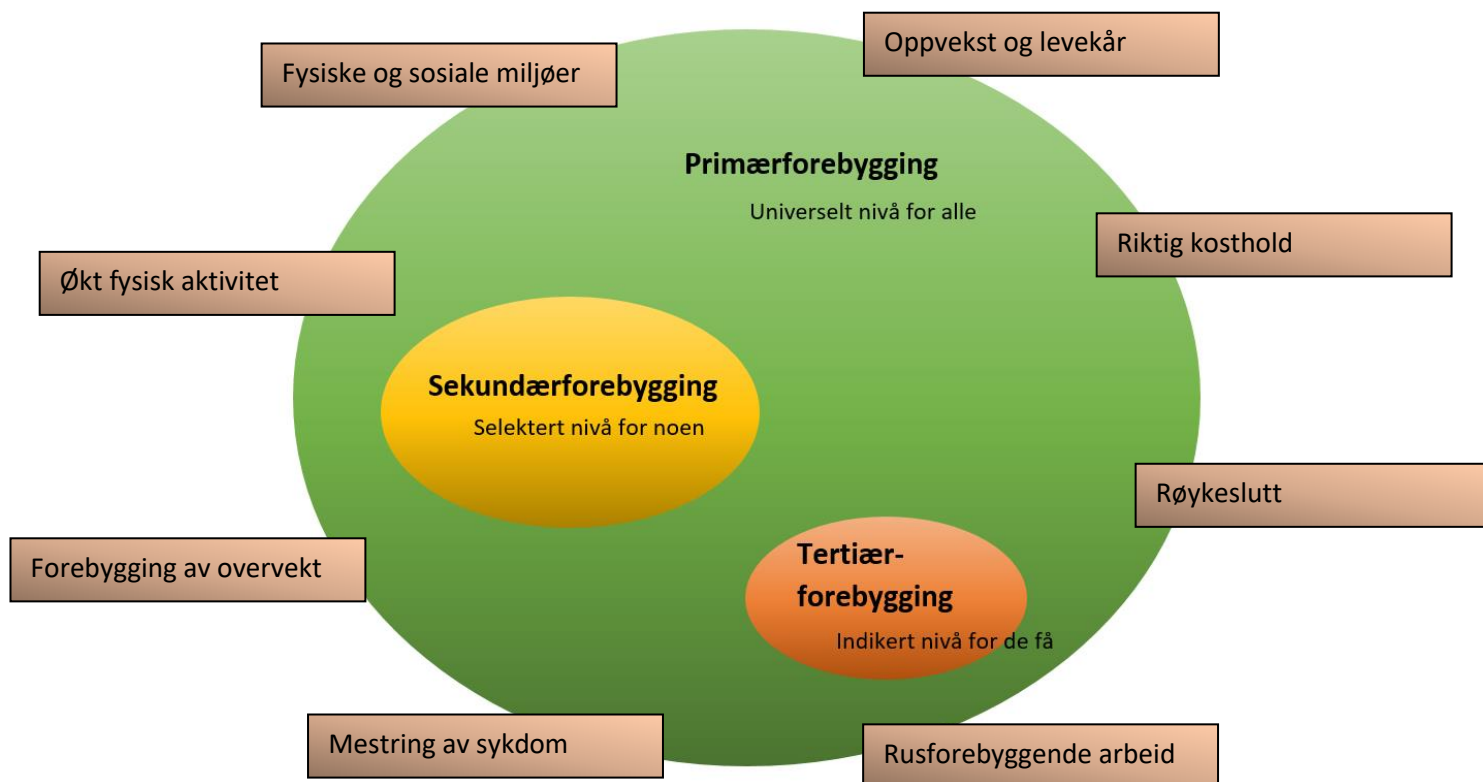
### Sekundærforebygging

Sekundærforebygging brukes om tiltak som skal hindre at problemer varer ved eller videreutvikles. Mens primærforebygging retter seg mot alle i en gitt populasjon eller befolkningsgruppe rettes sekundærforebygging inn mot identifiserte utsatte grupper.

## Tertiærforebygging

Tertiærforebygging brukes om tiltak rettet mot identifiserte målgrupper. Innsatsen går ut på å motvirke en forverring av problemene, og grenser derfor opp mot det vi legger i behandling og rehabilitering.

Formålet med denne retningslinjen er å synliggjøre viktigheten av helhetlig tilnærming til forebygging. Følgende modell kan illustrere de ulike nivåene i forebygging samt eksempler på ulike tiltak.



## 5.1 Samarbeid om folkehelsearbeid

### Kommunen herunder NAV sitt ansvar

Fastsette mål og strategier for folkehelsearbeidet i kommuneplanen med bakgrunn i informasjon fra helseovervåkningen. Gi informasjon, råd og veiledning om hva den enkelte innbygger selv kan gjøre for å fremme helse og forebygge sykdom.

### Kommune sitt ansvar

- Drive helsefremmende og forebyggende arbeid og gi informasjon og undervisning.
- Identifisere målgrupper med særlig risiko for å utvikle livsstilsrelaterte sykdommer, og etablere tiltak for å forebygge utvikling av sykdom hos disse.
- Gjøre etablerte tiltak/tilbud kjent for innbyggere og samarbeidspartnere.
- Motivere til endring av helseatferd der hvor det er nødvendig/ønskelig ut fra personens sykdomsrisiko.
- Gi tilbud til prioriterte grupper og enkelt personer for å hindre utstøting fra arbeidslivet.
- Følge opp arbeidsplassdeltakelse for å bedre bedriftenes evne til å inkludere blant annet personer med nedsatt arbeidsevne.
- Gi aktuell statistikk og datagrunnlag til partene.
- Gi tjenester til virksomheter for å forebygge sykefravær på den enkelte arbeidsplass.

### STHF sitt ansvar

- Informere om diagnoser og tiltak for å hindre/reducere negativ sykdomsutvikling.
- Gi spesialisert behandling for å forebygge forverring av tilstand.
- Dersom enkelt kommuner/interkommunale samarbeid og NAV ønsker ytterligere datagrunnlag fra sykehuset, skal dette gjøres tilgjengelig dersom statistikken finnes.

### Felles ansvar

- Sikre brukermedvirkning
- Gjensidig samordning og utvikling av forbyggende helsearbeid
- Etablere og delta på arenaer for samhandling og lokale samarbeidstiltak, og i særlig grad involvere arbeidsplassen som felles arena for forebygging.
- Bruke arbeid og aktivitet som helsefremmende faktor
- Hindre frafall fra skole og arbeidslivet
- Kompetanseutveksling
- Hindre forverring av funksjonsnivå knyttet til den enkelte pasient innen de store pasientgruppene.
- Etablere tiltak/rutiner som sikrer at partene aktivt bidrar til at viktig helseinformasjon samt annen viktig tjenesteinformasjon formidles mellom partene.

## **5.2 Samarbeid om friskliv og lærings- og mestringstilbud**

Læring og mestring skal være en integrert del av alle helse- og omsorgstjenester, og inngå i helhetlige forløp for brukere, pasienter og deres pårørende. Det overordnede målet er å fremme helse og livskvalitet.

I Helsefellesskapet i Telemark defineres Friskliv og Læring- og mestringsvirksomhet til å omfatte alt fra individuell opplæring til gruppetilbud og likepersonarbeid. Formålet med lærings- og mestringstilbud er at brukere, pasienter og pårørende skal:

- Få informasjon, kunnskap og bistand til å håndtere sykdom og helseforandringer
- Forebygge eller hindre utvikling av sykdom og funksjonsnedsettelse.
- Få støtte til endring av levevaner for å fremme fysisk og psykisk helse
- Understøtte pasient og brukers egen læringsprosess

Opplæring, undervisning og veiledning foregår gjennom den løpende kontakten pasienter og brukere har med helsepersonell. Tilbudene finnes både i lærings- og mestringssettene, klinikker i helseforetakene og i den kommunale helse- og omsorgstjenesten, herunder tilbudet i frisklivssentraler

### Kommunen herunder NAV sitt ansvar

- Tilby lærings- og mestringsaktiviteter i forhold til identifiserte målgrupper, og sørge for at disse tilbudene gjøres kjent med oppdatert informasjon.
- Samarbeide med Lærings- og mestringssettene på sykehuset, og delta på kurs/aktiviteter i regi av disse.
- Samarbeide med lag, foreninger og brukerorganisasjoner.
- Arbeidsrettede tiltak og oppfølging av enkeltbrukere og virksomheter

### STHF sitt ansvar

- Gjennomføre lærings- og mestringskurs som krever spesialisert fagkunnskap og brukerkunnskap, og som det er naturlig at ikke kommunene selv utvikler. Tilbudet skal være for alle innbyggere i Telemark.

- Gi tilbud om opplæring i helsepedagogikk for personell i kommunene og spesialisthelsetjenesten.
- Sørge for tilgjengelig og oppdatert informasjon om etablerte lærings- og mestringsaktiviteter.
- Samarbeide med kommunale lærings- og mestringsaktiviteter og informere pasienter om disse.
- Bistå kommunene med å planlegge og gjennomføre lærings- og mestringsaktiviteter.
- Samarbeide med lag, foreninger og brukerorganisasjoner.

#### Felles samarbeidsområder

- Lett tilgjengelig oversikt over lærings- og mestringstilbud på følgende nettside: [LMS - Lærings- og mestringscenter - Sykehuset Telemark HF \(sthf.no\)](https://lms.sthf.no)
- Omforent forståelse av innholdet i og bruk av begrepet læring og mestring
- Arbeide målrettet for at læring og mestring inngår i alle relevante pakkeforløp, veiledere og retningslinjer.
- Ta i bruk ny teknologi i lærings- og mestringsvirksomhet
- Arbeide med hvordan lærings- og mestringstilbud bør tilpasses til personer med innvandrerbakgrunn.
- Kurs for store pasientgrupper
- Innarbeide samtidighet i tiltak (arbeid) og behandling der dette er mulig å få til.

### **5.3 Samarbeid om helseovervåkning**

Sikre felles tilgang på styringsinformasjon på Helsefellesskapets nettside som omhandler helseovervåkning (herunder analyse av befolkningens helsetilstand og påvirkningsfaktorer), benytte eksisterende nasjonale helseregistre og helseundersøkelser som kilder. (FHI, SSB, kreftregisteret og andre forskningsinstitusjoner).

Fylkeskommunens oversikt lenkes på Helsefellesskapets nettside: [Kunnskap om Telemark - Telemark fylkeskommune](#)

### **5.4 Samarbeid om smittevern**

Arbeid med smittevern i så vel kommuner og sykehus, reguleres gjennom smittevernloven og tilhørende forskrifter. Det regionale helseforetaket er pålagt å sørge for tilbud om nødvendig smittevernbistand til kommunale institusjoner, herunder bistand til utarbeidelse og revisjon av infeksjonskontrollprogram, dersom kommunene ønsker det.

Som et ledd i det forebyggende arbeidet forplikter partene seg til samarbeid mellom respektive smittevernleger (sykehus/kommuner) om mulige utfordringer. For eksempel gjelder dette smittetilfeller som blir oppdaget i befolkningen eller i institusjoner.

### **5.5 Samarbeid og forebyggende tiltak om helsekompetanse og informasjonsarbeid til befolkningen (flerspråklig)**

Helsekompetanse er personers evne til å forstå, vurdere og anvende helseinformasjon for å kunne treffe kunnskapsbaserte beslutninger relatert til egen helse. Det gjelder både beslutninger knyttet til livsstils valg, sykdomsforebyggende tiltak, egenmestring av sykdom og bruk av helse og omsorgstjenesten. Partene må legge til rette for at pasienter og brukere i større grad tas med på beslutninger som omhandler dem, gjennom blant annet å stille spørsmålet «hva er viktig for deg?» I dialog med pasienter og brukere må helsepersonell tilpasse kommunikasjonen til mottakers evne til å håndtere og bruke informasjonen i den situasjonen den er i. Det må også tas hensyn til i organisasjon og tjenesteutviklingen ved at det skal være enkelt for pasienter/brukere å finne frem til rett tilbud. Det innebærer også at den digitale helsekompetansen blant befolkningen må hensyntas.

Benytte etablerte kampanjer for å øke helsekompetansen både hos befolkningen generelt, men også blant helsepersonell. Eksempelvis «Bare du», «riktig legemiddelbruk», «prate, smile, løfte», «gjør kloke valg» «klart språk»

### **5.6 Samarbeid om miljø- og befolkningsrettede tiltak**

Målet er en samordnet og effektiv beredskap mellom sektorer og forvaltningsnivåer. Kommunene skal utføre risiko- og sårbarhetsanalyser av negative miljøfaktorer for befolkningens helse, og vurdere egen kapasitet og kompetanse til å håndtere ulike situasjoner.

FHI har også en plikt til å bistå kommuner og statlige institusjoner med råd og veiledning innen miljømedisin, og gjensidig bør partnerne varsle om eventuelle helsetrusler.

## **6 Samarbeid med lag og organisasjoner**

For å lykkes med forbyggende arbeid innen folkehelse er det offentlige avhengig av å samarbeide med lag og organisasjoner og frivillig innsats. Partnerne skal på selvstendig initiativ knytte samarbeid med aktuelle lag og organisasjoner i det forebyggende arbeidet, målbevisst mobilisere frivillige ressurser i lokalsamfunnet. Dette skal komme frem av planer og strategier.

## **7 Referanser**

- [Læring- og mestring i helse- og omsorgstjenestene - rapport.pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)
- [Strategi for å øke helsekompetansen i befolkningen, 2019–2023 \(regjeringen.no\)](#)
- [Lov om folkehelsearbeid](#)