

Hva er helsekompetanse

– og hvordan står det til med helsekompetansen hos den norske befolkningen?

Hanne Sørberg Finbråten

Definisjon, helsekompetanse



Helsekompetanse handler om:

grunnleggende ferdigheter, kunnskap og motivasjon som gjør individet i stand til **å finne, forstå, vurdere og anvende** helseinformasjon med den hensikt å kunne ta helserelaterte beslutninger i hverdagen. Dette kan handle om å ta avgjørelser relatert til hvordan en **forebygger** sykdom, om en har behov for **helsetjenester**, og hvilke **helsefremmende tiltak** som opprettholder eller forbedrer livskvaliteten gjennom livsløpet

(basert på Sørensen et al., 2012, vår oversettelse med tilpasninger).

HELSEKOMPETANSE, konseptuelt rammeverk

	I Finne	II Forstå	III Vurdere	IV Bruke
a) Behandling og pleie	Evne til å skaffe seg tilgang til informasjon om medisinske og kliniske anliggende	Evne til å forstå medisinsk informasjon og dens betydning	Evne til å tolke og vurdere medisinsk informasjon	Evne til å ta informerte beslutninger vedrørende medisinske problemer
b) Sykdoms-forebyggelse	Evne til å få tilgang til informasjon om risikofaktorer for helse	Evne til å forstå informasjon om risikofaktorer og dens betydning for helse	Evne til å tolke og vurdere informasjon om risikofaktorer for helse	Evne til å ta informerte beslutninger vedrørende risikofaktorer for helse
c) Helse-fremming	Evne til å oppdatere seg på hva som er helse-determinanter i sitt sosiale og fysiske miljø	Evne til å forstå informasjon om helsedeterminanter i sitt sosiale og fysiske miljø og deres betydning	Evne til å tolke og vurdere informasjon om helse-determinanter i sitt sosiale og fysiske miljø	Evne til å ta informerte beslutninger vedrørende helsedeterminanter i sitt sosiale og fysiske miljø

Sørensen et al., 2012 og Pettersen & Jennum, 2014



Measuring Health Literacy

Helsekompetanse i Norge



Generell helsekompetanse målt ved HLS₁₉-Q12-NO (andelen personer på hvert nivå)

Nivå	Befolkningen (%)	Kjønn* (%)		Alder (%)			Utdanning** (%)		Langvarig sykdom (%)	
		M	K	18-24	25-65	>65	A	B	JA	NEI
	n=2999	n=1451	n=1548	n=290	n=2094	n=514	n=1107	n=1870	n=1086	n=1882
Nivå 3	20	17	24	18	21	18	16	23	18	22
Nivå 2	46	48	45	45	47	47	47	46	46	47
Nivå 1	31	33	29	35	30	33	34	29	33	29
Under nivå 1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2

* M=mann, K=kvinne

** A = til og med VGO, B = over VGO, VGO = Videregående opplæring

Generell helsekompetanse målt ved HLS₁₉-Q12-NO

Generell helsekompetanse
(andelen personer på hvert nivå)

Nivå	Befolkningen (%)
	n=2999
Nivå 3	20
Nivå 2	46
Nivå 1	31
Under nivå 1	2

Personer på **nivå 2** kjennetegnes ved at de typisk synes det er «lett» å

- forstå informasjon på matemballasje
- vurdere om massemedienes informasjon om helserisiko er til å stole på*
- vurdere fordeler og ulemper ved ulike mulige behandlinger*
- finne informasjon om hvordan psykiske problemer kan håndteres*

Personer på **nivå 1** kjennetegnes ved at de typisk synes det er «lett» å

- forstå informasjon om anbefalte helseundersøkelser
- finne informasjon om sunn livsstil, som mosjon, sunn mat og riktig ernæring
- følge bruksanvisninger som er angitt på forpakningen til legemidler
- vurdere hvilke hverdagsvaner som påvirker helsen

Generell helsekompetanse i fem innvandrerpopulasjoner

Generell helsekompetanse målt ved HLS₁₉-Q12-NO (andelen personer på hvert nivå)

Nivå	Befolkningen (%)	Innvandrerbakgrunn				
		Pakistan (%) ⁱ	Polen (%)	Somalia (%)	Tyrkia (%)	Vietnam (%)
	n=2999	n=200	n=200	n=200	n=200	n=202
Nivå 3	20	3	29	19	7	6
Nivå 2	46	69	52	71	50	50
Nivå 1	31	23	18	10	40	43
Under nivå 1	2	6	2	1	3	1

ⁱ en fjerdedel av personer med bakgrunn fra Pakistan valgte å besvare spørreundersøkelsen på norsk.

Helsekompetanse blant personer med langvarig sykdom



Spesielle utfordringer

- Kritisk vurdere helseinformasjon
- Informasjon om psykisk helse
- Finne informasjon om helsefremmende tiltak
- Vurdere fordeler og ulemper ved ulike behandlinger

Illustrasjon: Adobe Stock

Har befolkningen tilstrekkelig helsekompetanse?

- Må ses opp mot forventninger til brukere av helsetjenestene
- Hvor **tilrettelagte** helsetjenestene er, avgjør om brukerens kompetanse er tilstrekkelig

Meld. St. 34 (2015-2016) Verdier i pasientens helsetjeneste – Melding om prioritering

Pasienten har rett til, og skal settes i stand til, å være med å **velge forsvarlige og prioriterte undersøkelser og behandlinger**. Den enkelte pasient vet selv best hvordan hun eller han vil leve sitt liv, og vet selv hvilke hensyn som bør vektlegges i **valg mellom ulike behandlinger**. «Ingen beslutninger om meg, uten meg» er grunnleggende i pasientens helsetjeneste. Brukere og pasienter må involveres i utformingen av prioriteringer i helsetjenesten på alle nivåer.



Meld. St. 34

(2015-2016)
Melding til Stortinget

Verdier i pasientens helsetjeneste
Melding om prioritering



Flere ulike typer helsekompetanse

- Digital helsekompetanse
- Kommunikativ helsekompetanse
- Navigeringskompetanse



Digital helsekompetanse

- Digital helseinformasjon
- Generell digital kompetanse
- Bruk av digitale helsetjenester



Digital helsekompetanse

Utfordring

- Eldre og langvarig syke – grupper som typisk bruker helsetjenester, synes å være svakere forberedt på å ta i bruk digitale helsetjenester
- Lavt utdannede oppgir svakere digitale ferdigheter enn de med høyere utdanning



Kommunikasjon med helsepersonell





Navigering i helsevesenet

Illustrasjon: Colourbox



Helse- og omsorgsdepartementet

Strategi

Strategi for å øke helsekompetansen i befolkningen

2019-2023



- Høy grad av helsekompetanse gir folk forutsetninger til å treffe sunne livsstilsvalg.
- Helsekompetanse skaper forutsetninger for egenmestring og egenbehandling.
- Helsekompetanse setter folk i stand til å navigere i og bruke helse- og omsorgstjenestene på en hensiktsmessig måte.
- Helsekompetanse kan bidra til mindre feilbruk av medikamenter, overdiagnostikk og overbehandling, og derigjennom også økt bærekraft.
- Helsekompetanse er viktig for folks evne til å finne og kritisk vurdere helseinformasjon fra ulike kilder, f.eks. internett eller sosiale medier.
- Helsekompetanse kan også bidra til å redusere sosial ulikhet i helse.

<https://www.regjeringen.no/contentassets/97bb7d5c2dbf46be91c9df38a4c94183/strategi-helsekompetanse-uu.pdf>



Helsekompetanse på dagsorden



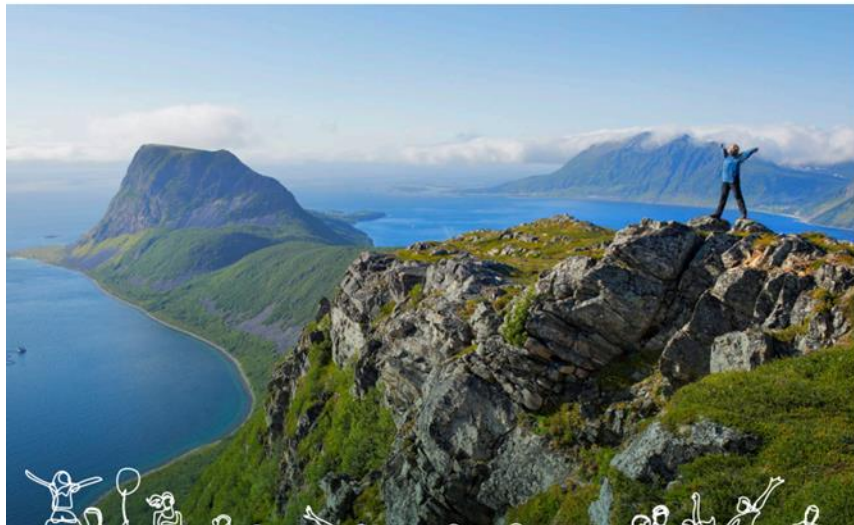
Meld. St. 19

(2018–2019)

Melding til Stortinget

Folkehelsemeldinga

Gode liv i eit trygt samfunn



H. Finbråten 2021



Meld. St. 7

(2019–2020)

Melding til Stortinget

Nasjonal helse- og sykehusplan 2020–2023



Lov om pasient- og brukerrettigheter (pasient- og brukerrettighetsloven)

§ 3-2. Pasientens og brukerens rett til informasjon

Pasienten skal ha den informasjon som er nødvendig for å få innsikt i sin helsetilstand og innholdet i helsehjelpen. Pasienten skal også informeres om mulige risikoer og bivirkninger.

§ 3-5. Informasjonens form

Informasjonen skal være tilpasset mottakerens individuelle forutsetninger, som alder, modenhet, erfaring og kultur- og språkbakgrunn. Informasjonen skal gis på en hensynsfull måte.

Takk for oppmerksomheten!