

# Innhold

## **Kapittel 1**

<b>Helsefremming i kommunehelsetjenesten</b> .....	15
<i>Toril Rannestad og Gørill Haugan</i>	
Helsefremming .....	15
Kommunehelsetjenesten .....	16
Et ressursorientert perspektiv .....	19
Morgendagens brukere av kommunehelsetjenesten .....	20
Pårørende og lokalsamfunnets rolle .....	21
Velferdsteknologiens rolle .....	22
Kompetanse og fagutvikling i kommunehelsetjenesten .....	23
Morgendagens kommunehelsetjeneste .....	24
Avslutning .....	25

## **Kapittel 2**

<b>Salutogenese - et viktig steg for å forstå helse?</b> .....	26
<i>Geir Arild Espnes og Bengt Lindström</i>	
Historien om helsefremming .....	28
Salutogenese - oppdagelsen som førte til et kvantesprang i helseforståelse .....	29
Antonovsky og metaforene .....	30
Salutogenese-forskning - et globalt anliggende .....	31
Sammenhengen mellom helse og u-helse (ease and dis-ease) .....	32
Helseelven .....	34
Hvordan så Aron Antonovsky for seg den videre utviklingen av teorien? ...	35
Avslutning .....	37

**Del 1**

**«Å SVØMME I LIVETS ELV»** ..... 39

**Kapittel 3**

**Opplevelse av sammenheng** ..... 41

*Unni Karin Moksnes*

Hvordan kan begrepet opplevelse av sammenheng forstås? ..... 42

    Generelle motstandsressurser ..... 45

Hvordan kan opplevelse av sammenheng måles? ..... 46

    Opplevelse av sammenheng i et livsløpsperspektiv ..... 47

Sammenhenger mellom OAS, helse og livskvalitet ..... 48

Avslutning ..... 50

**Kapittel 4**

**Livskvalitet** ..... 52

*Toril Rannestad*

Begrepene livskvalitet og lykke ..... 52

Ulike definisjoner på livskvalitet ..... 54

Livskvalitet kan ikke måles direkte ..... 56

Livskvalitet og helsefremming ..... 58

    Livskvalitet som rettesnor i helse- og omsorgstjenesten ..... 59

Avslutning ..... 62

**Kapittel 5**

**Self-transcendence - en ressurs for velvære** ..... 63

*Gørill Haugan*

Self-transcendence sykepleieteori ..... 64

    Tre grunnsetninger ..... 64

        «Interconnectedness» - selve essensen ..... 66

    Tre sentrale begreper og relasjonene mellom dem ..... 68

Empirisk forskning på self-transcendence ..... 70

Self-transcendence og helsefremming ..... 71

Avslutning ..... 74

**Kapittel 6**

**Sosial støtte - et salutogent begrep og forskningsfelt** ..... 76

*Jorunn Drageset*

Begrepsavklaring ..... 76

Teoretisk tilnærming til begrepet sosial støtte ..... 78

Hvordan kan en måle sosial støtte? .....	80
Sosial støtte og helsefremming .....	81
Hvordan kan kommunehelsetjenesten bidra til sosial støtte hos pasienter og pårørende? .....	83
Avslutning .....	83

**Kapittel 7**

<b>Mestring</b> .....	85
<i>Sigrunn Drageset</i>	
Begrepet mestring .....	85
To teorier om mestring .....	87
Mestring – stress og emosjoner .....	87
Mestring – positiv responsforventning .....	91
Håp som mestringsressurs .....	94
Empirisk sykepleieforskning relatert til mestring – noen eksempler .....	95
Avslutning .....	96
Hovedpunktene om mestring .....	97

**Del 2**

<b>HELSEFREMNING BLANT ULIKE BRUKERGRUPPER</b> .....	99
--	----

**Kapittel 8**

<b>Helsefremming blant mentalt klare langtidspasienter i sykehjem</b> .....	101
<i>Gørill Haugan</i>	
Langtidspasienter i sykehjem .....	102
Åndsdimensjonens helsefremmende ressurser .....	105
Helsefremmende sykepleie i sykehjem .....	108
Smerte- og symptomlindring .....	108
Mening, håp og self-transcendence – fokus på «personen i kroppen» .	109
Self-transcendence må ikke forveksles med begynnende mental sykdom .....	111
Fortiden er stor – framtiden er liten .....	112
Å skape helsefremmende fellesskap – fokus på livshistorie, ikke sykehistorie .....	113
Pasientens energinivå skifter fra dag til dag .....	114
Avslutning .....	114

## Kapittel 9

### **Å arbeide helsefremmande i møte med personar med demens** ..... 116

*Solveig Hauge*

Teoretisk perspektiv .....	119
Når det som skjer, ikkje er til å forstå .....	119
Når det som skjer, kan handterast og gjev mening .....	120
Å aktivere pasientens meistringsressursar .....	121
Korleis kan vi bli like flinke som Torill? .....	123
Avslutning .....	124
Meistring og demens .....	125

## Kapittel 10

### **Helsefremmende tilnærminger til urininkontinens** ..... 126

*Anne Vinsnes*

Inkontinens som folkehelseproblem .....	126
Hva er urininkontinens? .....	127
Psykososiale konsekvenser og virkning på livskvalitet .....	129
Pasientenes forklaringsmodeller og mestringsstrategier .....	130
Hva kan gjerest? Behandlingsopplegg .....	131
Holdninger .....	132
Avslutning .....	133
Urininkontinens .....	133

## Kapittel 11

### **En salutogen tilnærming til personer som lider av depresjon** ..... 135

#### **Økt mestring ved bruk av motstandsressursene fysisk aktivitet og friluftsliv**

*Eva Langeland og Bente Ovedie Skogvang*

Salutogenese, psykisk helse og velvære .....	136
Forståelse av helse .....	136
Psykisk helse .....	137
Depresjon .....	138
Fysisk aktivitet og friluftsliv som motstandsressurser spesielt tilpasset personer med depresjon og tristhet .....	139
Hvordan kan helsepersonell bidra til økt mestring .....	142
Avslutning .....	145

**Kapittel 12**

**Helsefremming hos overlevende etter brystkreft og underlivskreft** ..... 148

*Toril Rannestad og Randi Reidunsdatter*

Overlevende etter brystkreft og underlivskreft ..... 148  
 Helseutfordringer blant overlevende etter brystkreft og underlivskreft ..... 150  
 Livskvalitet blant overlevende etter brystkreft og underlivskreft ..... 153  
 Helsefremming blant overlevende etter brystkreft og underlivskreft ..... 155  
 Avslutning ..... 159

**Kapittel 13**

**En helsefremmende barselomsorg** ..... 161

*Ingvild Aune og Vibeke Olufsen*

En salutogen tilnærming i barselomsorgen ..... 162  
 Utfordringer relatert til å ivareta barselkvinnen og familiens behov ..... 165  
     Tidlig utskrivning - jordmors helsefremmende oppgaver ..... 165  
 Helsestasjonen som en helsefremmende ressurs ..... 168  
     Helsesøsters helsefremmende oppgaver ..... 169  
 Relasjonell kontinuitet og tverrfaglig samarbeid som helsefremmende strategier i barselomsorgen ..... 170  
     Relasjonell kontinuitet ..... 170  
     Tverrfaglig samarbeid ..... 171  
 Avslutning ..... 173

**Kapittel 14**

**Helsefremming blant pårørende med omsorgsbelastning** ..... 175

*Bente Nordtug*

Kronisk sykdom og omsorgsbelastning ..... 175  
 Pårørendes omsorgsbelastning - kjønn og mestring ..... 176  
     Omsorgsbelastning og kjønn ..... 177  
     Belastning ved at familie og venner trekker seg bort ..... 179  
 Helsefremmende støttetiltak rettet mot omsorgsgiverne ..... 180  
 Avslutning ..... 183

**Kapittel 15**

**Selvhjelp og selvhjelpsgrupper** ..... 184

*Björg Aglen*

Selvhjelp og selvhjelpsgrupper ..... 185  
 Hvordan kan helsetjenesten bidra til selvhjelp? ..... 187  
     Selvhjelp utfordrer ekspertrollen til helse- og omsorgspersonell ..... 187

Helse- og omsorgspersonell som nettverksarbeidere .....	188
Forsterkede selvhjelpsgrupper .....	189
Selvhjelp integrert i helsehjelp .....	191
Selvhjelp, læring og mestring .....	192
Selvhjelp og rehabilitering .....	193
Kan selvhjelp være skadelig? .....	193
Avslutning .....	194

### **Del 3**

<b>NOEN FORUTSETNINGER FOR HELSEFREMMING</b> .....	197
--	-----

#### **Kapittel 16**

<b>Helsefremmende interaksjon</b> .....	199
---	-----

*Gørill Haugan*

Holistisk tilnærming til helse .....	200
Sykepleie som relasjonell praksis .....	203
Hva betyr det at mennesket er ånd? .....	204
Helsefremmende sykepleier-pasient-interaksjon .....	206
Å måle sykepleier-pasient-interaksjon .....	210
Å utvikle helsefremmende interaksjon i helsetjenesten .....	212
Avslutning .....	214

#### **Kapittel 17**

<b>Positive arbeidslivserfaringer i kommunehelsetjenesten</b> .....	216
---	-----

*Beate André*

Utfordringer for de som arbeider i den kommunale helse- og omsorgstjenesten .....	216
Arbeidsmiljø og -kultur i den kommunale helse- og omsorgstjenesten .....	217
Positiv arbeidslivshelse i kommunal helse- og omsorgstjeneste .....	219
Ledelse .....	220
Gruppeatferd og relasjoner .....	221
Kommunikasjon .....	221
Strukturelle forhold .....	222
Kvalitet på pleien .....	222
Avslutning .....	223

**Kapittel 18**

**Fagutvikling og praksisutvikling i kommunale helse- og**

**omsorgstjenester** ..... 225

*Oddvar Førland*

Fagutvikling og praksisutvikling ..... 225

    Utfordringsbildet ..... 227

    Ressurser og samarbeidspartnere ..... 231

    Læring og utvikling av kunnskap og ekspertise ..... 233

    Komplementære kunnskapsformer ..... 235

    Implementering av ny kunnskap ..... 237

Avslutning ..... 240

**Kapittel 19**

**Velferdsteknologi som ressurs, mulighet og strategi i helse- og**

**omsorgstjenesten i kommunene** ..... 242

*Sigrid Nakrem og Kristin Spilker*

Velferdsteknologi – et relativt nytt begrep ..... 243

Velferdsteknologi som ressurs og mulighet i helse- og omsorgstjenesten i kommunene ..... 244

    Teknologi for økt trygghet og sikkerhet ..... 245

    Teknologi som ressurs for økt velvære og sosial kontakt ..... 245

    Teknologi som ressurs i behandling og pleie ..... 247

Teknologi for utvikling av en personsentrert kommunal helse- og omsorgstjeneste ..... 248

Teknologiens begrensninger og utfordringer ..... 250

Avslutning ..... 252

**Epilog** ..... 255

**Referanser** ..... 257

**Stikkordsregister** ..... 291

**Bidragstyttere** ..... 299