
Folkehelse – et felles ansvar

AKTUELT I FORENINGEN

MARIT HERMANSEN

marit.hermansen@legeforeningen.no
president

Det skal ikke mye til for å få til gode endringer. Små grep som varer, er viktigere enn å kutte ut alt som er godt.



«Jeg kan motstå alt, unntatt fristelser», sa Oscar Wilde. Ja, det er lett å la seg friste, både av sofaen, av sjokoladehyllen, eller av vinkartet. Januar er tradisjonelt måneden der vi setter oss nye og ambisiøse mål. Men sikter vi for høyt, blir gjerne fallhøyden stor. Derfor er det viktig å sette seg realistiske mål. Selv er jeg glad i å gå på ski. Men jeg har aldri gått – og kommer aldri til å gå – Birkebeinerrennet. De som får det til, imponerer meg. Det viktigste for meg er at jeg får meg noen fine skiturer i løpet av vinteren med hyggelig selskap. Det er godt nok.

Dette er et viktig budskap i Helsedirektoratets nye kampanje «Bare Du» ⁽¹⁾. Ved å ta i bruk digitale hjelpemidler på nettsidene til «BareDu», får du hjelp til å sette deg mål som er tilpasset deg og ditt utgangspunkt. Små grep som varer, er viktigere enn å kutte ut alt som er godt.

God folkehelse er et felles ansvar der vi leger har en viktig rolle. Vi må være med å utvikle og iverksette tiltak som kan bedre folkehelsen, både på samfunnsnivå og i møte med pasientene våre. Det viktigste for å bedre folkehelsen er å utjevne sosiale helseforskjeller. Det handler om tiltak som når hele befolkningen: pris, lover, tilgjengelighet. Men det handler også om å hjelpe og støtte pasientene våre til å ta de gode valgene.

Det er nettopp dette som er målsetningen til «Bare Du». Det er flest timer om dagen, i uka, i året uten lege eller andre hjelpere ved pasientens side. Vi kan ikke være der i alle situasjoner hvor fristelsen oppstår. Å bruke digitale hjelpemidler, kan være en liten oppmuntring til å komme seg over kneika.

I 2016 ble det solgt over 500 000 ulike aktivitetsmålere. Forbrukerrådets undersøkelse om «Digital helsehverdag», viser at 53 prosent av pasientene alltid prøver å finne mer helseinformasjon på nettet. Det er en hærske eksperter, app-er, teknologiske duppeditter og mediasaker som lover oss bedre helse. Det er vanskelig å vite hvem man skal tro på. Vi trenger helsemyndigheter som med sin kunnskapsbaserte og tydelige rolle, kan hjelpe pasienter og helsepersonell å manøvrere i dette kaoset. Nå har Helsedirektoratet gitt oss en digital verktøykasse som kan gi gode råd på veien, hjelpe pasienten å holde tritt med målene, og som trygt loser alle inn på *HelseNorge.no* der det finnes oppdatert og kunnskapsbasert informasjon. Jeg oppfordrer alle til å ta en titt på nettsidene og se hvilke hjelpemidler som finnes.

I fjor lanserte Legeforeningen kampanjen «Kloke Valg». Kampanjen handler om at mer medisin ikke nødvendigvis er bedre medisin. For mange pasienter er ikke svaret mer utredning og nye medisiner, snarere tvert imot. Men når svaret ikke er utredning og god behandling, kan svaret kanskje ligge i livsstilsendringer. Det er godt å se at kampanjene «Kloke Valg» og «Bare Du» utfyller hverandre godt.

LITTERATUR

1. Helsedirektoratet. Bare du. <https://helsenorge.no/baredu> (25.2.2019).

Publisert: 11. mars 2019. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. september 2026.